



がんばれゆうすけ20K走（キロ4分45秒・5分00秒・15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け

サブ3-3.5の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m走ります。計20.12K周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。

1K4分45秒ペース がんばれゆうすけ 1K5分00秒ペース 松村幸栄選手 1K5分15秒ペース
TKDよしきさん サポート今西駿介さん（東洋大OB）

| | |
|-------|---|
| イベント名 | がんばれゆうすけ20K走（キロ4分45秒・5分00秒・15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け |
| 開催日 | 2024/3/9 |
| 受付開始 | 7:30～ |
| 申込料 | 20K(4分45秒)がんばれゆうすけ サポート今西駿介さん 2,200円 20K(5分00秒)松村幸栄選手 2,200円 20K(5分15秒)TKDよしきさん 2,200円 |
| 支払方法 | クレジット決済 |
| 参加定員 | 47人 |
| 住所 | 東京都渋谷区代々木神園町2-1 |
| 主催者 | がんばれゆうすけ |
| お申し込み | イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/98700 |

