



## がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒・10秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け

サブ3～サブ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30秒ペース(がんばれゆうすけ) 1K5分00秒ペース(TKDよしきさんに変更)

1K5分10秒ペース(西谷綾子さん)

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒・10秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け
開催日	2024/5/4
受付開始	7:30～
申込料	20K(5分00秒)TKDよしきさんに変更 2,200円 20K(5分10秒)西谷綾子さん サポート 秋山桃子さん 2,200円 20K(4分30秒)がんばれゆうすけ 2,200円
支払方法	クレジット決済
参加定員	45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！ <a href="https://moshicom.com/101795">https://moshicom.com/101795</a>

