

◎練習日程 東日本大会 新人戦 国スポ予選に挑戦

○7月26日(土) 9:30 中一休養 小一短距離で練習

○7月27日(日) 9:30 A1000×2+200×3
B 300×5+200×3

○7月29日(火) 9:30 芝ラン30分 加速150m×3~5

○7月30日(水) 9:30 ビルド4000m 200m×5

○7月31日(木) 9:30 400m×6-8 流し5

◎先週の練習結果

○7月15日(火) 4000~6000+300 陽300+400

斉藤⑩15分09+43+54坂口⑤22分34+46犬塚7周脚痛石川5周+補強
大和芝ジョグ補強 前田芝ジョグ補強 柑奈⑧体不+50+34美春15分59+
34さゆり体不+34+33+33さら体不7周+35+36せな芝ジョグ補強、
萌衣③5分07+5分27+58木村③6分49+6分51+4分03西村7分3
4+7分35+5分19

○7月16日(水) A1000×2+200×5 300×5+200×3~4

斉藤⑤43~45+28+28+27坂口②3分+3分06+200×5犬塚補強ス
トレッチ石川47+52+48+48+補強大和④55~56+38+36+37伊
藤③59~60+36+36大宮③71~76+42+43前田参7~93+52+
57柑奈④46+50+51+49+31+31+31美春④49~51+32+3
1+31さゆり⑤51~56+34+34+32さら⑤51~56+33+34+3
4色木③51~53+34+35せな③55~58+34+37凜③51~52+3
1+32松村③58~58+35+39白川③62~103+38+40

○7月17日(木) 芝ラン30分 中学・陽、竣哉休養

○7月19日(土) 4000m+200m×3 暑い日

斉藤⑩15分10+28+28+25坂口⑩15分53+ジョグ犬塚欠場石川ジョグ
30分7km前田③8分18+4分40+59+56+58柑奈⑤7分44+7分4
4+30+31+32葵7分57+33美春7分57+7分47+33+32大和
芝ジョグさゆり8分06+33+36+33さら4分27+4分31+33+35
+33せな3周+2周+38+40ゆきじ3周+3周+44+41+39色木③5
分04+5分18+34+35+35凜③4分31+33木村+56+50

○7月20日(日) 400×3~150×3 1000+200×X

斉藤60+59+58+150m×3 坂口1000m2分54+20029+29
犬塚1000+ジョグ石川67+71+68+150m×3大和76+77+84前
田98+100村越94+91+85柑奈66+70+体不 葵71+71+71
美春70+78さゆり70+78さら75+75+74ゆきじジョグ筋トレせなジ
ョグ筋トレ色木74+81+81凜73+77+77木村2分02+1分56+2
分04西村2分15+2分19

○7月23日(火) 200m×5 暑い日頑張りましたね!

石川鼓30~32凜31~33萌衣34~36せな36~36ゆきじ36~38り
さ35~36大和36~38白川36~40木村57~63前田57~63