

◎先週の練習

意欲的に練習しました「継続は力なり」

○12月23日(火) 外周600×5～10～15 中学3人 調子上げる!

斉藤③3分13坂口⑤③3分30犬塚③3分43 伊藤⑤16分47大和⑤16分47前田③16分45、鼓羽太脚痛ジョグ補強、
美春⑩24分46さゆり9周半15分11さら⑩25分14せな⑤16分47+ジョグ1、千葉⑥19分13、一葉③12分09+②8分 佐藤さんペースメーカー

○12月25日(木) 8の字 3～5～6～8周 皆さんいい走り。

斉藤⑧③7分59犬塚⑧③8分24石川③17分09+ジョグ伊藤③19分58前田③31分39礼恩③30分09さら⑥31分39さゆり④22分11美春脚痛ジョグ

○12月27日(土) 雪、各種ドリル 野—6～10周+サーキット

斉藤⑩22分58犬塚⑩ジョグ27分55大和③9分23伊藤③9分23+8分41
平井③10分45+10分40礼恩③11分09+10分21前田③11分19+10分40さら⑩26分33美春⑧22分16萌衣25分01凜⑧23分12木村③10分28+9分23白川③9分28+9分41 セナ脚痛

○12月28日(日) 通路 各種ドリル+30～15本+サーキット

斉藤⑩脚痛、伊藤⑤15分55⑤16分55平井17分13前田18分26レオン17分13、さくや16分55
さら②5周②3分13萌衣②19分27木村⑤17分13

○12月30日 一奈君と走る 600m×4～5～6～9本

斉藤⑧1分37～51 坂口④1分40～48石川②2分05～13+筋トレ各種
さくや④2分27～37さら⑥2分02～14萌衣⑤2分14～22凜⑤2分02～11

◎青森合宿

新幹線切符を各自ネットからとってください。
他の費用は、協会負担。(自主参加は各自負担)
詳細は、別紙参照。

強化選手 犬塚友心 石川美春 佐藤さゆり
自主参加 斉藤 陽

- 1 日程 2月14日はやぶさ木古内6時62分発
新青森7時41分着
14日3000m等タイムトライアルに出場
2月15日はやぶさ新青森16時45分発
木古内着17時34分着
- 2 宿舎 新青森総合運動公園合宿所 電話017-752-0641
- 3 引率 道南陸協 強化コーチ 星 竜也(函館工業高校教諭)
福澤 麗子(遺愛高校教諭)