

○3月12日(木) 8の字3-4-5-8

犬塚⑧37分48坂口6, 5周、石川鼓③14分32+②9分28、伊藤③16分27+600m2分17前田無し、レオン②18分55+①3分11、美春⑤24分44、さら⑤25分44、さゆり③17分45体不、セナ②11分37、萌衣④22分25、凜20分23、白川③19分33

岳自主トレ 体不 休み

○3月14日(土) 外600m3~4~6~8周~10 +600m

岳⑩23分30美春23分30+1分56石川鼓4周+1周1分48+1周1分48さら10周24分03+2分02さゆり8周+2分02萌衣8周20分45、凜8周19分02せな4周+11分02+2周、平井④11分24+2周、前田③9分34+③9分51+①2分59 大和ジョグ大和8周、木村③9分24+③9分00、西村③9分28+③9分27陽3分02-2分57+1分53-53+71-68+27-25峻哉3分05+2分+79+29-27友心3分07-11+1分54-54+71-73+29-30 佐藤さんペース設定

○3月15日(日) 8の字TT 鬼ごっこ30分

陽4分01岳4分02石川鼓4分02南部4分18大和4分51川村え4分55村越5分03弟5分48レオン5分58前田6分30美春4分30凜4分31萌衣4分32さら4分33千葉4分58せな4分59莉子5分09松村5分10木村5分34西村6分19一葉6分26ゆきじ? 坂口、犬塚100×10+200×5+300×5+1000坂15~13秒、28~30秒48秒m3分05犬15~13秒28~30秒48~49、3分09

○3月17日(火) 600×6-10-15

犬塚32分45坂口5周体不石川鼓⑤11分16+⑤11分31大和⑧20分02萌衣⑧21分01千葉⑧22分38葵⑧25分40伊藤⑦17分33白川⑥17分33せな⑤13分22+③7分45平井③10分45+③10分42前田12分56+13分23木村8分23+8分28岳6000mPラン

○3月18日(水) 400m×4-5-6-8

坂口⑧72~66犬塚⑧73~69陽⑤71~68石川③76~71萌衣⑥81~77凜⑥93~76りさ⑥91~87葵⑥94~88木村④97~91西村④112~102

◎千代台オープン 20日より

CRSは21日(土) 9時30分から開始します。

1 使用ルールを再確認 公共の施設です。大切に使用する。

2 道南陸協、中体連ルールを厳守する。

\*昨年からの注意事項 ゲーム遊び、スマホの目的外使用  
ロビー、場内で走り回る行為

3 礼儀挨拶 入場、退場時 先生方やコーチに挨拶、会釈

4 待機所の整理整頓