METAL　ラン練の記録

製作者：山本大地

皆さんのラン練に対するモチベーションにつながればと思って作りました。
代交代以降の練習からの記録です。
走行距離はラン練で走った距離です。高井戸ランなどは含まれていません。
遅刻した人とかの距離もできるだけ含めて載せています。
今後も更新して何かの節目にDiaryに載せようと思います！

メニュー

10月17日	ビルドアップ	A　9000　B　8000　C　6000　遅刻組　5000
10月24日	調整	A　4000　B　4000
10月31日	明大祭準備	
11月7日	インターバル	A…1000TT×１０(5’00)　B…1000TT×８(6’40)　C…1000TT×７(7’00)　牛尾　1000TT×4
11月14日		須田…6000(3’45)→(3’30)+1000tt　牛尾…5000(4’00)→(3’40)+1000tt　山本…6000(4’00)→(3’35)+1000tt
11月21日		犬塚先輩…8000(3’30)+1000tt　関山先輩、小寺さん、酒井さん…5000(3’50)+1000tt　こーたろー、山本…8000(4’00)　牛尾…5000(4’05)
11月28日	ビルドアップ	A(犬塚先輩、丸茂さん)…9000(4’00)→(3’30)+1000tt　C(松崎さん、こーたろー、山本、渕さん、酒井さん)…7000(4’20)→(3’55)+1000tt
12月5日		2000m　→　5000m計測　→　A…7000(4’00)　B…5000(4’20)　C…3000(4’30)
12月12日	ペース走	A…16000(3’50)　B…15000(4’00)or(4’10)　C…14000(4’20)　D…13000(4’50)　E…10000(5’20)+1000tt
12月19日	ペース走	A7000(3’50)　B6400(4’10)　C6000(4’30)　D5800(4’40)　E5400(5’00)
12月26日	裏箱根	

走行距離リザルト

＊ウィンドウの表示から、”ウィンドウ枠の固定”で”先頭列の固定”をすると見やすいですよ！

	10月17日	10月24日	10月31日	計	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	計	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日	計	年末総計	順位
1年																
牛尾	7000	5000		12000	6000	9000	5000		20000		11000	8000		19000	51000	5
川口	4500	4500		9000					0					0	9000	21
國枝				0					0					0	0	23
河野				0					0	参加				0	0	23
佐々木				0					0					0	0	23
須田	7000			7000	7000	9000		6000	22000		7000	4000		11000	40000	9
髙村				0					0					0	0	23
古渡				0					0					0	0	23
三好				0					0					0	0	23
山田	7000			7000	5000				5000					0	12000	17
山本	11000	7000		18000	13000	10000	8000	11000	42000	16500	18000	8400		42900	1E+05	1
吉藤				0					0		参加			0	0	23
渡部		7000		7000			8000	11000	19000	14500				14500	40500	8
2年																
木船さん				0					0	15000	15000			30000	30000	12
恭子さん				0					0					0	0	23
玄さん				0					0					0	0	23
小寺さん	11000	7000		18000	11000	6000			17000	13000				13000	48000	7
酒井さん				0		7000		11000	18000	14500	18000	9400		41900	59900	3
竹谷さん	11000			11000	13000				13000					0	24000	15
遥さん	7000	5000		12000				5000	5000	9000		4000		13000	30000	12
渕さん		7000		7000				11000	11000	15000	17000			32000	50000	6
舞夏さん				0					0					0	0	23
松崎さん	11000			11000	8000	10600		11000	29600	15000				15000	55600	4
丸茂さん	12000			12000	13000			13000	26000	17000	19000	10000		46000	84000	2
ユーシンさん				0					0					0	0	23
3年																
犬塚sp		7000		7000		9000		13000	22000					0	29000	14
金原sp				0					0					0	0	23
國枝sp				0					0					0	0	23
すずsp		7000		7000					0		17000	10000		27000	34000	10
関山sp				0		7000			7000					0	7000	22
西川sp	12000			12000					0					0	12000	17
ひろかつsp				0					0					0	0	23
村田sp				0					0					0	0	23
もっちーsp				0					0					0	0	23
4年				0												
江頭sp				0	10000				10000					0	10000	19
前野sp				0					0		13000			13000	13000	16
瑞樹sp				0	3000				3000		7000			7000	10000	19
わっきーsp				0					0	15000	17000			32000	32000	11

明大祭準備　　裏箱根

ランキング		
102900	1	山本
84000	2	丸茂さん
59900	3	酒井さん
55600	4	松崎さん
51000	5	牛尾
50000	6	渕さん
48000	7	小寺さん
40500	8	こーたろー
40000	9	須田
34000	10	すず先輩
32000	11	
30000	12	
30000	12	
29000	14	
24000	15	
13000	16	
12000	17	
12000	17	
10000	19	
10000	19	
9000	21	
7000	22	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	
0	23	

5000mリザルト

12月5日のラン練で測った5000mの記録です。

丸茂さん　16’21
山本　18’01?
酒井さん　18’10
松崎さん　18’29
こーたろー　18’47
小寺さん　19’19
渕さん　19’20
木船さん　20’04