

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
12	1	1	日	5000	29.04	
12	1	2	月	5000	29.26	
12	1	3	火	----	----	審判
12	1	4	水	----	----	審判
12	1	5	木	----	----	審判
12	1	6	金	----	----	審判
12	1	7	土	5000	28.05	風邪
12	1	8	日	5000	28.18	風邪
12	1	9	月	5000	27.59	風邪
12	1	10	火	----	----	風邪
12	1	11	水	6000	29.00	風邪
12	1	12	木	5000	29.38	
12	1	13	金	5000	30.00	
12	1	14	土	----	----	体協
12	1	15	日	6000	29.27	
12	1	16	月	----	----	授業
12	1	17	火	6000	26.40	
12	1	18	水	5000	30.00	
12	1	19	木	6000	29.48	
12	1	20	金	----	----	
12	1	21	土	6000	29.27	influa
12	1	22	日	----	----	influa
12	1	23	月	----	----	influa
12	1	24	火	----	----	influa
12	1	25	水	----	----	
12	1	26	木	5000	30.00	
12	1	27	金	----	----	
12	1	28	土	6000	29.27	県新人
12	1	29	日	6000	30.00	県新人
12	1	30	月	----	----	県新人
12	1	31	火	----	----	

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
12	2	1	水	----	----	
12	2	2	木	----	----	
12	2	3	金	----	----	
12	2	4	土	5000	28.30	
12	2	5	日	6000	28.35	
12	2	6	月	----	----	
12	2	7	火	----	----	
12	2	8	水	5000	29.40	
12	2	9	木	5000	30.15	
12	2	10	金	7000	28.58	
12	2	11	土	----	----	
12	2	12	日	7000	26.50	
12	2	13	月	----	----	
12	2	14	火	7000	28.03	
12	2	15	水	6000	28.46	
12	2	16	木	2000	中断	不整脈
12	2	17	金	----	----	
12	2	18	土	----	----	clinic
12	2	19	日	6000	29.26	
12	2	20	月	5000	28.43	
12	2	21	火	10000	29.21	59.47
12	2	22	水	----	----	USA
12	2	23	木	----	----	USA
12	2	24	金	----	----	USA
12	2	25	土	----	----	USA
12	2	26	日	----	----	USA
12	2	27	月	----	----	USA
12	2	28	火	8000	29.26	
12	2	29	水			

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
12	3	1	木	6000	29.26	
12	3	2	金	6000	29.47	
12	3	3	土	----	----	風邪
12	3	4	日	7000	29.26	風邪
12	3	5	月	----	----	風邪
12	3	6	火	5000	30.00	風邪
12	3	7	水	6000	30.00	風邪
12	3	8	木	5000	29.43	風邪
12	3	9	金	----	----	風邪
12	3	10	土	----	----	風邪
12	3	11	日	----	----	風邪
12	3	12	月	----	----	風邪
12	3	13	火	----	----	咳
12	3	14	水	----	----	咳
12	3	15	木	----	----	咳
12	3	16	金	5000	30.00	咳
12	3	17	土	5000	30.00	咳
12	3	18	日	ロード	田手原	咳
12	3	19	月	5000	30.53	吐気
12	3	20	火	----	----	不整脈
12	3	21	水	----	----	不整脈
12	3	22	木	5000	30.00	不整脈
12	3	23	金	5000	30.00	
12	3	24	土	5000	JOG	元気
12	3	25	日	----	----	
12	3	26	月	5000	30.00	
12	3	27	火	----	----	遠征
12	3	28	水	----	----	遠征
12	3	29	木	7000	30.00	
12	3	30	金	----	----	審判
12	3	31	土	----	----	審判

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
12	4	1	日	----	----	休養
12	4	2	月	5000	30.00	
12	4	3	火	5000	28.53	
12	4	4	水	5000	27.30	
12	4	5	木	5000	28.39	
12	4	6	金	5000	27.49	
12	4	7	土	ロード	田手原	
12	4	8	日	5000	28.30	不整脈
12	4	9	月	ロード	田手原	不整脈
12	4	10	火	5000	JOG	不整脈
12	4	11	水	5000	JOG	不整脈
12	4	12	木	5000	JOG	不整脈
12	4	13	金	5000	JOG	不整脈
12	4	14	土	5000	JOG	不整脈
12	4	15	日	6000	28.24	不整脈
12	4	16	月	5000	28.41	不整脈
12	4	17	火	5000	28.24	不整脈
12	4	18	水	5000	29.28	不整脈
12	4	19	木	5000	29.48	不整脈
12	4	20	金	5000	30.00	不整脈
12	4	21	土	5000	JOG	不整脈 膝痛
12	4	22	日	7000	28.47	不整脈 膝痛
12	4	23	月	ロード	田手原	不整脈 膝痛
12	4	24	火	5000	29.22	不整脈 膝痛
12	4	25	水	5000	29.46	不整脈 膝痛
12	4	26	木	5000	28.40	不整脈 膝痛
12	4	27	金	5000	28.24	不整脈 膝痛
12	4	28	土	5000	28.37	不整脈 膝痛
12	4	29	日	5000	28.28	不整脈 膝痛
12	4	30	月	5000	29.43	不整脈

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
12	5	1	火	5000	29.36	不整脈
12	5	2	水	5000	29.27	不整脈
12	5	3	木	ロード	倉敷	
12	5	4	金	ロード	倉敷	不整脈
12	5	5	土	5000	28.46	不整脈
12	5	6	日	ロード	矢上	不整脈
12	5	7	月	ロード	田手原	不整脈
12	5	8	火	5000	28.22	不整脈
12	5	9	水	5000	28.27	不整脈
12	5	10	木	5000	29.40	不整脈
12	5	11	金	5000	29.20	不整脈
12	5	12	土	5000	29.11	不整脈
12	5	13	日	5000	28.21	不整脈
12	5	14	月	ロード	田手原	不整脈 霧雨
12	5	15	火	5000	28.24	70歳
12	5	16	水	これ以降は週3 回ほど走るが、 自分を追い込む ランではなく、指 導の際のパ フォーマンス低下 を防止する程度 のランにとどめ る。HP上での公 開はしない。		
12	5	17	木			
12	5	18	金			
12	5	19	土			
12	5	20	日			
12	5	21	月			
12	5	22	火			
12	5	23	水			
12	5	24	木			
12	5	25	金			
12	5	26	土			
12	5	27	日			
12	5	28	月			
12	5	29	火			
12	5	30	水			
12	5	31	木			

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
11	8	1	月			
11	8	2	火	5000	32.28	
11	8	3	水			
11	8	4	木			
11	8	5	金	5000	29.21	
11	8	6	土			
11	8	7	日			
11	8	8	月			
11	9	9	火			
11	8	10	水	5000	29.05	
11	8	11	木	5000	28.26	68.6
11	8	12	金			
11	8	13	土			
11	8	14	日			
11	8	15	月			
11	8	16	火			
11	8	17	水			
11	8	18	木			
11	8	19	金			
11	8	20	土			
11	8	21	日	FIBAASIA初日		
11	8	22	月	FIBAASIA2日目		
11	8	23	火	FIBAASIA3日目		
11	8	24	水	FIBAASIA4日目		
11	8	25	木	FIBAASIA5日目		
11	8	26	金	FIBAASIA休息日		
11	8	27	土	FIBAASIA準決勝		
11	8	28	日	FIBAASIA決勝		
11	8	29	月	挨拶回り		
11	8	30	火	挨拶回り		
11	8	31	水	挨拶回り		

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
11	9	1	木	挨拶回り一段落		
11	9	2	金	5000	30.00	
11	9	3	土	5000	30.00	
11	9	4	日	5000	29.30	
11	9	5	月	5000	30.18	
11	9	6	火	5000	28.30	
11	9	7	水	----	----	
11	9	8	木	2200	中断	
11	9	9	金	5000	29.58	72.0kg
11	9	10	土	5000	29.56	
11	9	11	日	5000	30.01	
11	9	12	月	5000	30.20	
11	9	13	火	5000	34.59	
11	9	14	水	5000	30.17	
11	9	15	木	5000	29.10	
11	9	16	金	5000	34.16	
11	9	17	土	5000	32.20	
11	9	18	日	----	----	
11	9	19	祭	5000	29.36	
11	9	20	火	5000	28.47	
11	9	21	水	5000	29.25	
11	9	22	木	5000	29.25	
11	9	23	金	5000	31.20	
11	9	24	土	5000	31.25	
11	9	25	日	----	----	
11	9	26	月	5000	30.49	
11	9	27	火	5000	29.20	
11	9	28	水	5000	28.28	
11	9	29	木	5000	28.42	
11	9	30	金	5000	27.48	

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
11	10	1	土	5000	27.19	
11	10	2	日	5000	27.41	
11	10	3	月	ロート	田手原	5km
11	10	4	火	5000	27.06	
11	10	5	水	5000	26.50	
11	10	6	木	5000	27.20	
11	10	7	金	5000	26.54	
11	10	8	土	5000	26.52	
11	10	9	日	5000	27.39	
11	10	10	月	5000	26.42	
11	10	11	火	5000	28.23	
11	10	12	水	5000	26.51	
11	10	13	木	5000	26.57	
11	10	14	金	5000	26.45	
11	10	15	土	5000	26.31	
11	10	16	日	5000	26.48	
11	10	17	月	ロート	田手原	5km
11	10	18	火	5000	26.04	65.0kg
11	10	19	水	5000	25.49	
11	10	20	木	7000	29.43	
11	10	21	金	8000	29.25	
11	10	22	土	----	----	
11	10	23	日	8000	28.45	
11	10	24	月	ロート	田手原	5km
11	10	25	火	ロート	田手原	5km
11	10	26	水	8000	28.30	
11	10	27	木	8000	28.45	
11	10	28	金	8000	28.13	
11	10	29	土	8000	28.53	
11	10	30	日	----	----	
11	10	31	月	ロート	田手原	5km

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
11	11	1	火	8000	28.52	
11	11	2	水	8000	28.20	
11	11	3	木	8000	27.40	
11	11	4	金	8000	28.05	
11	11	5	土	8000	28.20	
11	11	6	日	5000	28.36	自衛隊
11	11	7	月	8000	28.42	
11	11	8	火	8000	28.45	
11	11	9	水	8000	27.45	
11	11	10	木	8000	28.25	64.5kg
11	11	11	金	8000	27.47	疲労感
11	11	12	土	5000	29.42	
11	11	13	日	5000	28.46	
11	11	14	月	ロート	田手原	5km
11	11	15	火	5000	28.16	
11	11	16	水	5000	27.52	
11	11	17	木	5000	27.48	
11	11	18	金	5000	28.01	
11	11	19	土	5000	28.06	
11	11	20	日	5000	28.30	
11	11	21	月	ロート	田手原	5km
11	11	22	火	5000	26.39	
11	11	23	水	8000	26.43	63.0kg
11	11	24	木	6000	26.28	
11	11	25	金	6000	27.25	
11	11	26	土	7000	27.07	
11	11	27	日	8000	27.30	
11	11	28	月	ロート	29.04	
11	11	29	火	6000	27.20	
11	11	30	水	ロート	茂木	12km

山崎トレーニング記録timeは5kmのlap

年	月	日	曜	距離	time	備考
11	12	1	木	5000	26.57	
11	12	2	金	5000	28.46	乳酸除去
11	12	3	土	5000	28.35	
11	12	4	日	ロート	茂木	12km
11	12	5	月	ロート	田手原	5km
11	12	6	火	5000	27.20	
11	12	7	水	5000	27.38	
11	12	8	木	5000	29.25	乳酸除去
11	12	9	金	6000	29.10	
11	12	10	土	6000	28.50	
11	12	11	日	7000	28.48	
11	12	12	月	7000	29.25	不整脈
11	12	13	火	5000	29.59	
11	12	14	水	6000	30.00	
11	12	15	木	6000	28.38	
11	12	16	金	5000	30.00	
11	12	17	土	6000	30.00	
11	12	18	日	6000	30.00	不整脈
11	12	19	月	7000	28.56	
11	12	20	火	7000	29.16	
11	12	21	水	5000	28.59	
11	12	22	木	5000	30.00	不整脈
11	12	23	金	----	----	多忙
11	12	24	土	----	----	多忙
11	12	25	日	----	----	多忙
11	12	26	月	----	----	多忙
11	12	27	火	----	----	疲労
11	12	28	水	----	----	撃沈
11	12	29	木	5000	30.00	快調
11	12	30	金	5000	30.00	
11	12	31	土	5000	28.01	