

CRS 3 7 9 号

2023
4月
18日

函館千代台陸上スクール
中長距離班・練習予定表
電話 090-4870-7541 岡部

◎第70回大沼駅伝 4月29日(祝)大沼公園内発

小男5, 6 (小林+坂口) (羽鳥+犬塚) (水山+)
小男3, 4 (吉田+石川) 小女5, 6 (小田+佐藤)
少女5, 6 (佐藤+石川) 少女3, 4 (畠山+木村)
中男共通 (石山+小林) (渋谷+南部) (齋藤+石原)
中学共通 (三国+及能) (小松+古館)
親子ペア2 (橋凜親子) (松村梨咲親子) (佐藤蒼真親子)
親子ペア1 (吉田結菜親子) (小林夢果親子) (村越咲哉親子)
未就学ペア (石川一葉親子)

1 先週の結果

- 4月11日火 風強いP-ラン600m10~15周 (一奈)
犬塚24分53 柑奈25分32 さゆり25分48 美春26分51
石原28府17 ジョグー坂口 小林 石山
- 4月12日水600m×4-8 一奈①1分48-1分50 石山ジョグ⑦
南部1分58-2分07 齋藤1分58-2分10 犬塚1分59-2分10
柑奈1分59-2分05 美春2分06-2分11 小松2分07-2分13
石川鼓2分23-2分35 吉田2分34-2分45 木村2分25-34
- 4月13日木 8の字 一奈37分57 三国調整
坂口25分34 柑奈25分47 美春25分47 さゆり28分18
木村④27分10 ゆきじ3周 浄弘一石山、南部、犬塚
- 4月15日土 200m×(8+7) **28~31~38 いい調子!**
石原 南部 渋谷 齋藤 小松 坂口 犬塚 羽鳥 水山 石山ジョグ
柑奈 さゆり 美春 佐川 北斗市 一奈300m10本47-50
柑奈 さゆり 美春 300+200m×5 三国400m×4
- 4月16日日 TT800m 1500m 北斗市
800m 小林2分24 及能2分32 柑奈2分32 **美春2分44**
さゆり2分48 小松2分52 **あおい2分52** 古館2分53
石川鼓2分55 石山ジョグ 渋谷ジョグ
1500 犬塚5分09 石原5分09 羽鳥5分13 三国ジョグ

2 練習日程 補強は、各自で行う。

- 18日(火) 16:00 P-ラン600m5周(5分休)+5周
1~2秒早いペースで行う。
- 19日(水) 16:00 200m×15本
- 20日(木) 16:00 8の字4-5-8周
- 22日(土) 9:30 Pラン 6000~8000 100m×5
- 23日(日) 15:00 インターバル300m×6-10
- 25日(火) 16:00 Pラン 6000m-