

CRS 380号

2023
4月
25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) 7時集合 8時20分開会式
(小林+坂口) (羽鳥+犬塚) (水山+) (吉田+石川) (小田+佐藤)
(佐藤+石川) (畠山+木村) (石山+小林) (渋谷+南部) (齋藤+石原)
(三国+及能) (小松+古館) (橋凜親子) (松村梨親子) (佐藤蒼真親子)
(吉田結菜親子) (小林夢果親子) (村越咲哉親子) (石川一葉親子)

*ユニホーム製作が遅れています。新中1年生は、貸し借り又はTシャツ

1 先週の結果

○4月18日火 Pラン3k 5周+5周 一奈15周32分57 (2分11
石山11分30+11分28南部11分35+11分43石原11分4
3+12分小林11分23+14分坂口11分24+一犬塚11分20
+一柑奈11分43+12分15小田12分34+一さゆり11分43
+一美春11分43+12分15 水山3+4周

○4月19日水 200×(8+7) 一奈欠
石原34秒+32石山31秒+31齋藤31秒+29小林34秒+32
坂口34秒+32犬塚31秒+20水山36秒+34石川38秒+36
吉田42秒+38柑奈33秒+32さゆり34秒+31美春35秒+3
3木村42秒+39畠山39秒+37

○4月20日木 8の字 一奈調整 坂口、犬塚体不ジョグ
石山25分17南部26分06柑奈26分32美春26分32さゆり27
分13小田27分33 木村④27分15水山26分32 三国調整

○4月22日土 P-ラン6000m 風強い
坂口24分23、羽鳥24分23柑奈24分24美春25分51
石原26分51小松28分16 齋藤10周
北斗市一奈、石山、羽鳥、犬塚、柑奈、煌乃 三国50000mラン
300m石山③31秒犬塚③32秒羽鳥35秒柑奈32秒

○4月23日日300m×5-7-8 北斗市 一奈調整 ジョグ小松古館
石原53-57石山53-57南部53-57齋藤53-63
小林53-64坂口53-58犬塚52-55羽鳥53-57
水山60-74石川57-65柑奈53-56小田58-64
さゆり58-64美春53-60橋凜③68-80

2 練習日程 補強は、各自で一行う。

25日(火) 16:00 P-ラン6000m5周(5分休)+5周
1~2秒早いペースで行う。

26日(水) 16:00 200m(又は150m)×15本

27日(木) 16:00 8の字4-5-8周

29日(土) 7:00集合、テント張り7:30アップ8:20開会式

30日(日) 15:00 インターバル200m×10-15

2日(火) 16:00 Pラン 6000m-