

CRS 3 7 8 号

2023
4月
11
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

申し込み 12日 遅れる場合は、岡部へ連絡する

◎春季陸上申し込み 15日迄。大会用集金袋に、記入する。

種目、タイム、金額 合計 コーチに又は(小一佐藤さん、中一北さん)
リレーは、木村コーチと相談する。小陸 新人戦の標準突破に挑戦。

1 先週の結果

○4月 4日火 600m10~15周 一奈32分59

羽鳥◎22分48 石山23分02 犬塚23分27 小林24分15

坂口24分27 美春25分51 柑奈26分00 石原26分25

さゆり27分23 小松7周 及能三国調整 石川◎吉田◎26分50

斉藤◎水山体不

○4月 5日水 600m×5-6-

石山◎1分54-1分58 犬塚◎1分54-1分57 齋藤1分56-2

分05 羽鳥◎1分57-2分05 柑奈1分56-2分05 さゆり1分5

7-2分18 美春2分03-2分08 木村2分35-2分48 水山◎2

分17 及能1分56-2分05 三国流し他

○4月 6日木 8の字 石山安定した走り。

石山24分32 美春26分21 坂口27分28 及能27分39 柑奈28分

12 さゆり28分12 小田30分34 石原30分48 木村◎28分15

○4月 8日土 200m×(8+7) 29~31~39~44

石原 及能 三国 小松 古館 菜々 坂口 犬塚 水山 石川 吉田

柑奈 小田 さゆり 美春 澤田 北斗市 一奈 石山 渋谷 柑奈

○4月 9日日 TT1200+600

柑奈4分08+1分54 及能4分085+1分55 羽鳥4分11+

1分59 斉藤4分18+1分50 1分59 さゆり4分18+2分03

小松4分26+2分03 美春4分35+2分00 あおい4分36 三

国4分39+2分08

北斗市200×5~10 一奈28~30 石山30~35 石原31~

37 5本 柑奈31~33 さゆり34~37 10本 澤田30~33

100TT 坂口 犬塚 渋谷

2 練習日程 補強は、各自で行う。

11日(火) 16:00 P-ラン4000-8000m

12日(水) 16:00 600m×4~8本

13日(木) 16:00 8の字4-5-8周

15日(土) 9:30 200×15 補強

16日(日) 9:30 大沼駅伝3000mTT+100m×5

18日(火) 16:00 Pラン 6000m-