

CRS 3 8 2 号

2023
5月
9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

◎春季陸上結果 5月6-7日 北斗市

1 先週の結果

- 5月2日火 Pラン5周+5周 一奈15周◎31分43
石山10分52+5周石原11分37+12分20南部11分18+14分15坂口10分53、13分40犬塚10分57+ジョグ羽鳥11分21+11分37水山14分36戸川5周
柑奈11分21+ジョグ小田12分20ジョグーさゆり11分48+13分50美春12分20+ジョグ木村14分25+15分00
- 5月3日水 600×4-6 一奈1分45-47
石山1分53-59坂口1分59-2分06羽鳥2分00-06石川鼓2分00-23吉田2分33-37小松2分01-15三国1分58-2分02及能1分58-2分04柑奈1分58-2分02さゆり2分01-10小田2分06-19木村2分33-37 ジョグ石原犬塚水山坂口26秒+24犬塚25秒23水山29秒26吉田35秒29
柑奈27秒+24さゆり27秒+25美春28秒+25木村30秒+28畠山31秒+27
- 5月4日木 8の字調整 一奈8周39分14
石山5周 柑奈3周犬塚2周さゆり4周小田2周三國6005周+200×5小松3周小林2周+600m1分58羽鳥2周+600m1分59
齊藤2周+1分55戸川坂口3周小松3周石原4周
- 5月6日土 春季大会
○5月7日日 同

2 練習日程 補強は、各自で一行う。

- 9日 (火) 16:00 Pラン600m5周(5分休)+5周
- 10日 (水) 16:00 200m×15
- 11日 (木) 16:00 8の字4-5-8周
- 13日 (土) 15:00 北斗市
- 14日 (日) 15:00 同
- 16日 (火) 16:00 Pラン 6000m-

- 3 道央記録会3戦(千歳) 6月10日(土) 希望者、至急!
- 4 全道中学標準突破大会 6月17-18日 通信出場者は、出場不可。
- 5 通信陸上千歳大会 6月24-25日 希望者、今週末。
全道大会予選(公認記録)及び全道ジュニア陸上の標準突破を目指す。
- 6 全道中学ジュニア陸上 9月3日 千歳 公認記録が必要。