

CRS 3 8 3 号

2023
5月
16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

◎普及委員会主催ミニ記録会 5月28日北斗

11:50-15:00 受付11:30-参加料無料

1年生から6年生迄。1, 2年80m 3-6年100m

5-6年男1500m 3-6年女、3-4年男800m

至急CRS佐藤さんへ申し込んでください。

◎道央記録会 5月20日(土) 一奈、柑奈、竣哉、友心、登期

1 先週の結果

○5月9日火 Pラン5周+5周 一奈15周◎31分39

石原12分04 南部11分27 坂口11分08 犬塚11分25 斉藤12分28 水山13分19 石山ジョグ 8周 三国12分50 240m 5本
柑奈12分00 小田12分18 さゆり12分12 美春12分12 及能

○5月10日水 200m×15 一奈28-29 山本3年44, 45

石原34, 31 斉藤33, 32 犬塚33, 30 石川鼓40, 36
柑奈34, 31 さゆり34, 32 美春36, 33 木村39, 37
石山、坂口ジョグ5キロ

○5月11日木 8の字 一奈8周◎36分21

柑奈25分20 美春25分20 及能27分36 さゆり27分36 小田28分03 南部30分08 木村4周27分53 保川3周 石山5キロ 三国調整 犬塚、坂口調整ラン

○5月13日土 石原P-ラン650m×8 北斗400m×4-8

一奈70秒8本 柑奈70秒4本+200m 2本30-31秒

羽鳥◎72秒-77 斉藤71-77 さゆり74-80 吉田◎87-92

石山6キロ 小林6キロ 水山6キロ 6キロ 犬塚芝ラン 焔乃6, 5キロ

○5月14日日一奈ジョグ P-ラン4000m 88~98 300×3-7

小林◎15分14 羽鳥15分23 柑奈15分55 さゆり16分15

小松8周 ジョグ5キロ 石原、石山、斉藤、南部 水山コースラン

300m 及能◎51-53 犬塚◎52-54 美春◎53-58

古館◎454-57 石川◎456-58 ◎山本65-68 凜69-72

2 練習日程 補強は、各自で一行う。

16日(火) 16:00 P-ラン600m 5周(5分休)+5周

17日(水) 16:00 200m×15

18日(木) 16:00 8の字4-5-8周

20日(土) 15:00 北斗市 400m×5-7 道央記録会

21日(日) 15:00 同 P-ラン 3周×3

23日(火) 16:00 Pラン 6000m-