

CRS 3 8 4 号

2023
5月
23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

◎道央記録会 2戦 5月20日結果 **柑奈さん好記録！練習の成果**

少女 800m 佐藤柑奈6年 2分23秒63 自己新 全道標準突破
中男 3000m 小林一奈2年 9分15秒34 自己新 新人標準突破
小男 1500m 羽鳥登期5年 5分13秒19 全道小陸突破
小男 1500m 犬塚友心5年 5分16秒19 全道標準突破

◎普及委員会主催ミニ記録会 5月28日北斗

11:30-受付 11:50 オリエンテーション
12:15 1, 2年80m 12:30 3-6年100m
13:00 女子3-6年 800m 3-4年男800m
13:30 5-6年男1500m

1 先週の結果

- 5月16日火 Pラン5周+5周 一奈15周 2分10
石原11分38坂口11分28小林11分28斉藤11分56木村5周
及能11分59水山ジョグ石山ジョグ三国12分45犬塚ジョグ
柑奈11分44小田12分18さゆり12分23美春11分59
- 5月17日水 150m×15 400m⑤一奈、④柑奈、④美春
石山21秒斉藤20犬塚20小林20坂口22水山23石川鼓23
吉田24山本25さゆり22木村24
- 5月18日木 8の字 一奈8周37分51 犬塚24分42
南部24分45石山⑥29分36水山3周柑奈26分15さゆり26分
15美春26分15小田④木村④26分15分保川3周
- 5月20日土 ランニング+100mTT
三國14秒80小松15秒10古館14秒93南部14秒72
斉藤14秒28小林15秒28さゆり15秒38小田16秒39木村1
6秒79ゆきじ17秒79
- 5月21日日一奈ジョグ P-ラン4000m88~98 300×3-7
小林⑩15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⑥51-53犬塚⑦52-54美春⑤53-58
古館④54-57石川④56-58③山本65-68凜69-72

2 練習日程 補強は、各自で一行う。

23日(火) 16:00 P-ラン600m5周(5分休)+5周
24日(水) 16:00 200m×15
25日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周
27日(土) 9:30 中-400m×5-7 小-調整
28日(日) ? 中学生北斗市 小学生記録会12時-北斗
23日(火) 16:00 Pラン(600m×4又は3周)×3セット 2分
05-10