

CRS 3 8 6 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
6月
6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

◎函館市中体連陸上結果 4日 北斗市

800m⑤斉藤2分30秒1 女800m①古館2分41秒2 ③小松2分44秒3
1500m①及能5分13秒3 女800m①及能2分29秒9
1500m①斉藤5分04秒8 南部③5分06秒7参考 小松④5分25秒9
1500m①一奈4分26秒5⑦石山5分01秒9 ⑧石原5分15秒3
3000m①一奈9分37秒9③石山10分44秒2 オープン・南部

1 先週の結果

- 5月30日火 Pラン5周+5周 一奈15周 32分01 (2分08)
石原12分15 石山11分01 小林11分20 水山15分38 坂口ジョ
グ柑奈12分15 さゆり体不、美春・筋トレあおい7周ラン木村14分
09 斉藤体不ジョグ、三国調整
- 5月31日水 600m×4-8 一奈⑧1分39-1分44 三国調整
石山1分55-57秒 小林24 斉藤1分58-2分09 石原1分57-
04 小林1分57-2分04 坂口2分-2分12 犬塚1分55-2分2
2 柑奈1分55-2分04 さゆり1分57-2分08 美春2分11-1
5 あおい2分13-19 木村2分27-28 石川鼓2分10-21
吉田2分15-29 山本2分29-脚痛 水山2分33-44 脚痛
- 6月 1日木 8の字 一奈5周調整24分35
石山④19分03 南部⑤24分34 斉藤③脚痛 犬塚⑤26分23
水山③18分25 柑奈④20分08 さゆり④21分24 色木③24分22
美春④22分09 小田④22分58 木村①18分10 保川③21分0
ゆきじ③小松③10分35+5分08 三国調整
- 6月 3日土 900m×1 采花帰省2分41 一奈2分36
斉藤、小松3分04 小学生2本 柑奈、犬塚3分04、3分03 小田3分33
さゆり3分28、3分12 美春3分15、3分26 木村3分49、3分36
石川鼓3分41、3分29 吉田3分49、3分40 及能、三国調整
- 6月 4日日 小林泉1200m4分11 200m×3
柑奈1000m3分31 200m×3 小田、美春 200m×5×2

2 練習日程 補強は、各自で一行う。

- 6日(火) 16:00 P-ラン600m5周(5分休)+5周
7日(水) 16:00 150m×15 一奈400m×8
8日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周
10日(土) 9:30 600m×4-6 大会出場者 1-2本
11日(日) 9:30 P-ラン 10周
- 3 道央記録会3戦(千歳)6月10日(土)4戦、11日(日) 日程別紙
4 道新杯、全道中学標準突破大会 6月17-18日
5 通信陸上千歳大会 6月24-25日
6 南部記念陸上 7月9日(日) 推薦1 公募・希望者・岡部へ