

CRS 389号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
6月
27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

◎中学通信陸上結果 6月24-25日千歳市
共通1500m ①小林一奈4分20秒34④石山竜聖4分51秒86
共通3000m ①小林一奈9分23秒14④石山竜聖10分29秒01

◎東日本大会道南代表選手 大会日8月11日(午前)青森市
男子 小林泉月1500m 女子 佐藤柑奈1500m

◎青函交流大会出場者 大会日8月11日(午後予定)
男子 石川鼓羽太 100m、800m 女子 石川美春 1500m
女子 木村さら 100m、800m 男子 羽鳥登期 1500m
女子 畠山夏妃 100m 800m
男子 吉田遙希 100m、800m

◎南部陸上道南推薦出場者 7月9日 札幌厚別
男子 小林一奈3000m 女子 佐藤柑奈 1500m

◎全道小陸出場者 7月17日(月)苫小牧市
1500m 6男小林泉月、坂口峻哉 5男羽鳥登期、犬塚友心
800m 6女佐藤柑奈、5女石川美春、佐藤さゆり
遠征計画は、坂下監督からお知らせします。引率世話人予定(羽鳥さん、佐藤さん他)現地では、保護者のお世話、ご支援お願いします。

1 先週の結果

- 6月20日火 Pラン5周+5周
- 6月21日水 600m×5本 一奈⑥1分41-1分45
石山⑥1分51-57石原⑥1分51-2分04齊藤⑤2分02-2分57小松2分02-2分06 犬塚1分51-57秒柑奈1分57-2分05美春2分01-06
木村2分26-45色木2分25-57石川鼓2分01-21吉田2分22-26
水山2分19-35小田2分11-15
- 6月22日木 8の字 一奈5周22分18(南部、齊藤)脚痛 調整
石山⑤23分55犬塚23分55柑奈⑤26分49さゆり⑤26分49
美春26分49木村④26分03小田脚痛 腹筋等100回
山本③20分09保川③20分22 小松4, 5周

2 練習日程 補強は、各自で一行う。

- 27日(火) 16:00 P-ラン600m5周(5分休)+5周
- 28日(水) 16:00 150m×15 一奈400×8

- 29日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周
- 1日(土) 15:00 北斗市 インターバル
- 2日(日) 15:00 同 TT(1000, 600, 400)