

<h1>CRS 3 9 4 号</h1> <p>NPO 函館 CRS ホームページ有り</p>	<p>2023 7月 30日</p>	<p>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</p>
<p>◎北斗市練習日予定 下記の日程 15時から18時迄の使用。 8月 2日(水) 8日(火) 9日(水) 16日(水) 9月 2日(土) 3日(日) 24日(日) 10月14日(土) 15日(日) 21日(土) 28日(土)</p>		
<p>◎全道中学陸上 7月25-27日 釧路市 30度～ 小林一奈1500m 8位 4分13秒19 自己新 3000m 6位 9分06秒49 自己新 2年生トップ 練習の成果が発揮されました。素晴らしいレース展開でした。</p>		
<p>◎中学新人戦兼記録会 申し込み2日迄。 中1～2年は、新人戦。小学3年～6年及び中学3年は記録会へ申し込む。</p>		
<p>◎東日本小陸兼青函交流大会 8月11日(祝) 青森市</p>		
<p>◎小樽記録会3戦 8月11日(祝) 申し込み締め切り3日17時 ジュニア陸上の標準突破にならなくなりました。締め切り8日のため。</p>		
<p>◎ジュニア陸上 9月3日(日) 千歳市 公認記録の指定がありましたが道南陸協のみ非公認もOKになりました。</p>		
<p>◎先週の練習結果</p>		
<p>○7月23日日 一奈1000m 2分44</p>		
<p>○7月25日火 Pラン5周+1000m×5 石山10分48南部10分54泉月10分40坂口11分04犬塚10分49羽鳥10分54吉田13分35水山2周体不柑奈11分56さゆり12分16小田12分30 ゆきじ8分20保川せな8分40大和9分17色木8分29小松ジョグ美春筋トレ</p>		
<p>○7月26日水 600m×3本 150m×5 石山1分46-57南部1分45-03斉藤1分45-08泉月1分46-57犬塚1分46-56羽鳥1分49-00水山2分20-25石川1分57-08吉田2分14-17山本2分21-30あおい2分04-09さゆり1分56-03美春1分57-04 木村2分21-24橋2分41-43</p>		
<p>○7月27日木 8の字 3-4周 石山④19分50南部腰痛ジョグ斉藤③14分58泉月③14分39犬塚脚痛ジョグ 羽鳥④20分18吉田③17分25美春③タイム無し木村③18分12橋③21分07 ゆきじジョグめい③20分05小松ジョグ</p>		
<p>○7月29日土 北斗 Pラン4000m～6000m10周～15周</p>		
<p>○7月30日日 千代台 Pラン 駅伝など募集。</p>		
<p>○7月30日日 北斗 300m×6-10</p>		
<p>2 練習日程 補強は、各自で一行う。 25-27日自主トレ。 8月 1日(火) 9:30 P-ラン600m×5+600×5 8月 2日(水) 15:00 北斗400×3+(10分) 200×3 8月 3日(木) 9:30 8の字 3～4本～5本～ 8月 5日(土) 9:30 P-ラン 600m×5周+</p>		