

CRS 3 9 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
7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

◎北斗市練習日予定 29日、30日午後3時

25日—26日—27日 午後4時千代台 (佐藤さん、羽鳥さん)
自主的に練習する事。二人の臨時コーチに迷惑をかけない。記録記入。

30日(日)は、9時半 千代台 駅伝などの希望者の集い。

駅伝等希望者募集! 800mに出場の短距離選手も参加して良い。

◎全道中学陸上 7月25-27日 釧路市 24日8時千代台出発。

小林一奈(1500m3000m) 及能ひなた(800m1500m)

◎小樽記録会3戦 8月11日(祝) 申し込み締め切り8月3日17時迄 ジュニア陸上標準突破を目指す!

◎先週の練習結果

○7月18日火 Pラン5周+5周 10周一奈19分59

南部11分29+11分40 齊藤11分21+ジョグ石原12分31+14分23

石山12分21+11分33 坂口12分05+13分51

葵12分44+2周木村14分35+③8分25 ゆきじ3周+③8分28

○7月19日水 600m×3-5本 600m×5本 一奈⑤1分33-1分40

齊藤1分54-2分02 石原1分55-2分02 石山1分52-2分01

小林1分53-2分01 坂口1分55-2分06 水山2分20-2分22

及能1分57-2分01 石川鼓2分03-2分09 吉田2分13-2分22 柑奈1分5

4-2分01 さゆり1分57-2分02 美春2分01-2分02 あおい2分07-2分

08 木村2分22-2分32 色木2分28-2分34 橋2分23-2分35

○7月20日木 8の字 3-5周 一奈26分35

犬塚⑤ラン石山・南部600m10周ジョグ石川③④15分28 石山3周半

柑奈・さゆり⑤27分17 美春ジョグあおい④④21分28 木村④25分48

保川③20分22 色川③20分22 橋③21分00

○7月22日土 北斗 TT1000+600+400

一奈1600m+400×4(68秒) 石山3分08+1分51+67 南部3分15+1
分52+68 及能3分15+1分55+79 小松シンスプリントジョグ小林3分13+1分
52+71 犬塚3分07+1分50+67 羽鳥3分13+1分52+71 柑奈3分07+1
分48+68 小田3分36+2分01+78 木村4分15+2分16+88 色木4分29+
2分40+100

○7月23日日 北斗 300m×6-8

2 練習日程 補強は、各自で一行う。 25-27日自主トレ。

25日(火) 16:00 P-ラン600m×5周+加速走100×5本

26日(水) 16:00 600m×3本+7分休憩150m×5本

27日(木) 16:00 8の字 3~4本 速いペースで行う

29日(土) 15:00 北斗 P-ラン 400m×10周

30日(日) 9:30 千代台Pラン+150m+ジョグ+流し 駅伝

15:00 北斗 300m×6-10