

CRS 3 9 2号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
7月
19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 7月22日、23日、29日、30日午後3時
20日(木)は千代台午後4時。
25日～27日全道中学大会・釧路 後日お知らせします。
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。

◎第41回北海道小学生陸上結果 7月17日(祝) 苫小牧市

金メダル1 銀メダル4 これまでの練習の成果が出ました。素晴らしい結果です。
この後、継続した練習で、力を高めていきましょう!
このため、1週間の練習メニューを確実にこなす努力が大切になります。

5年男子1500m優勝犬塚◎4分58秒17 2位羽鳥◎5分00秒68
6年男子1500m2位小林◎4分47秒30 8位坂口 5分03秒75
5年女子 800m2位石川◎2分35秒91 4位佐藤◎2分37秒28
6年女子 800m2位佐藤柑2分23秒27

1 先週の結果

- ◎7月11日火 Pラン5周+5周 15周一奈31分26
小林11分09坂口12分05犬塚11分11斉藤11分17+14分13
柑奈11分39+14分13さゆり11分39+14分13美春11分39
葵13分16石原、塾ジョグ 水山ジョグ
- ◎7月12日水 150m×15本 600m×8本 一奈◎1分39-1分41
斉藤22秒南部24石原24小林24坂口25犬塚22水山24石川鼓25吉田26
柑奈24さゆり25あおい25木村26
- ◎7月13日木 8の字 一奈8周◎35分12 石山ジョグ6km
小林泉◎◎14分23犬塚◎19分15坂口20分21南部◎28分56トイレ
柑奈◎20分41美春◎22分05あおい◎22分14木村◎◎18分06
山本◎◎19分58
- ◎7月15日土 北斗 小-500×2 中-30分ラン 一奈 石山 斉藤 南部
小林泉1分33-1分32 犬塚1分33-1分34 柑奈1分36-1分38
さゆり1分38-1分44 小田1分42-1分48 木村2分01-1分59
ゆきじ2分05-2分03 凜 2分35-2分15
- ◎7月16日(日) 北斗 一奈1000m2分49 石山・小松ジョグ
斉藤300m50-54 石川鼓53-57さら56-74水山58-76
及能50-52 一奈8本46-51 犬塚400m67秒

2 練習日程 補強は、各自で一行う。

18日(火) 16:00 P-ラン600m×5×2 全道小一休養日
19日(水) 16:00 600m×4-8

20日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周
22日(土) 15:00 北斗 1000m+600m×400
23日(日) 15:00 北斗 300m×6-8