

CRS 398号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
8月
29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

- ◎北海道ジュニア 9月 3日 (日) 千歳市
小林一奈2年 共通3000m U16 1000m
- ◎北海道デスタンス1戦 9月 9日 (土) 千歳市
小林一奈3000m CRS OB 杉本龍陽 (JT) 1500m
- ◎道新杯秋兼記録会2戦 9月10日 (日) 北斗市
- ◎北海道中学新人陸上 9月16日 (土) ~17日 (日) 札幌市
- ◎ニセコマラソン 9月17日 (日) ニセコ
- ◎川崎静一郎記念大会 9月30日 (土) 札幌円山

1 先週の練習結果

- 8月22日火 600×5周+600m 一奈⑩21分02秒 柑奈休
石山11分38+1分55 齊藤11分39+1分48 犬塚11分11+1分48
坂口12分11+1分58 小林11分41+1分55 渡辺12分47+2分11
水山④12分30+2分35 小松③7分35+2分04 あおい12分34+2分10
さゆり12分33+1分58
- 8月23日水 150m×5×2 (1分40) 一奈600×5 1分38—41
石山20秒 齊藤19秒 石原22秒 泉月19秒 坂口22秒 犬塚20秒 石川24秒 吉田24秒
山本27秒 大和32秒 柑奈22秒 あおい24秒 さゆり23秒 美春23秒 木村25秒
凜27秒 せな27秒
- 8月24日木 高温のため中止
- 8月26日~27日 中高新人、兼記録会 北斗市
小3男800m①保川大和3分10秒0③山本3分15秒6 小4男①石川2分36秒4
小3女800m③色木3分23秒9 小4女②木村3分01秒6③南部ゆきじ3分03秒1
④保川せな3分07秒9 小5女①佐藤さゆり2分41秒6 小6女①佐藤柑奈2分28秒1
小5男1500①犬塚5分01秒1②羽鳥5分05秒8 小6男小林4分58秒2
③坂口5分25秒8
中1男1500①齊藤5分04秒1②南部5分05秒4
中男 800m④齊藤2分22秒8 中男3000③南部10分37秒1
男子3000m⑩石原11分17秒4 中2女800m③小松2分52秒5
中女1500m④小松6分02秒1
柑奈100m②14秒7 200m②29秒4
羽鳥200m⑥32秒8 小林200m ⑧30秒8

2 練習日程 新人戦、道新杯を目指す！補強は、各自で行う。

- 8月29日 (火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本
 - 8月30日 (水) 16:00 1000m+600+300
 - 8月31日 (木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周
 - 9月 2日 (土) 9:30 千代台 600m×5周+ (10) 600m
 - 9月 3日 (日) 15:00 北斗市 400m×3+200m×5
- 2~3日は、全道ジュニアで、岡部、檜山留守です。羽鳥さん佐藤さんに記録をお願いします。選手は自主的に活動する事。