

CRS 397号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
8月
22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

◎中学新人兼記録会1戦8月26日—27日北斗市 6時50分

◎北海道ジュニア 9月3日(日)千歳市

小林一奈2年 共通1000m 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

1 先週の練習結果 13日自主トレ石原、石山、犬塚、柑奈、美春 Pラン

*14日自主トレ600m×3

泉月1分46—58羽鳥1分59—2分渋谷2分23—06

○8月15日火 6000 一奈 32分23秒

石山2分31.8羽鳥2分23.4寛太2分33.3泉月2分26.29齊藤2分26.29

柑奈9周 美春9周 石川鼓8周 吉田7周 水山、ゆきじ、さら 渋谷ジョグ

○8月16日水 600m×3×2セット 一奈1分39—41 6本 竹内参加

石山1分49—56齊藤1分50—08南部1分51—57羽鳥1分51—59泉月1分

50—08石原1分56—08犬塚1分51—54蜂さされ!水山2分21—44

石川鼓1分56—2分13吉田2分17—40山本2分23—3分02大和2分44—5

8あおい2分02—12さら2分22—30ゆきじ2分22—30凜④2分30—34

せな2分45—3分01

○8月17日木 600m 5—7—8—10—15周 一奈⑬34分

羽鳥2分26石山2分27齊藤⑥+②石原⑦ 犬塚、渋谷ジョグ あおい⑤14分3

3木村⑤15分44凜⑤16分17

○8月19日土 P600×5周+150m×6一奈2分00—2分16 (21分20

石山11分羽鳥11分泉月11分06齊藤11分17寛太11分24坂口12分02

渡辺12分08柑奈11分50美春12分03さゆり12分34あおい12分43

渋谷13分30犬塚13分26石川④10分40水山④12分18せな③10分33

大和③10分17 小松・かぜ体不ジョグ

○8月20日日 TT1000m+600m+300m 一奈400m×8 67~70

石山3分09+1分45+47齊藤3分10+1分45+45南部3分14+1分52+

50小林3分14+1分57+51羽鳥3分21+1分54+49犬塚3分28+1分4

2+48渡辺3分26+2分05+53山本4分42+2分27小松3分55+2分15

柑奈3分27+1分55+49あおい3分33+—55美春3分30+1分58+51

さゆり3分28+1分58+51さら4分18+2分23+61凜4分45+2分27+

66りさ4分47+2分50+70

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22日(火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本

8月23日(水) 16:00 150m×15本

8月24日(木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周

8月26日(土) 6:50 中学新人 記録会1戦 北斗市

8月27日(日) 6:50 同