

CRS 395号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
8月
8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

◎黒松内クロカン 1km 8月3日

羽鳥登期5年 優勝 3分20秒 水山巨晴5年 13位 4分19 (21人出場)

◎東日本小陸兼青函交流大会 8月11日(祝) 青森市

東日本大会(道南陸協推薦選手) 10日出発フェリー 時 宿舎(合宿所) 係(佐藤)
青函大会(自費参加選手) 問い合わせ先(坂下コーチ引率・フェリー乗車)

◎先週の練習結果

○7月29日土 北斗Pラン4000m 一奈ジョグ調整

石山、斉藤、犬塚、羽鳥(93-96秒) 柑奈8分12 石川鼓8分31 さゆり、水山

○7月30日日 千代台9時半 600m×3~4

坂口④2分03-2分10 羽鳥③1分55-1分59 水山2分15-2分38
柑奈③1分57-2分05 さゆり③2分02-2分11 木村2分18-2分31

○7月30日日 北斗3時300m×3-6 一奈ジョグ調整

石山 51-53 南部 51-55 斉藤 48-53 羽鳥 49-53 柑奈 49-52
さゆり 52-54 小田 57-59 美春 55-59 橘 64-67 松村 68-70

○8月 1日火 600m×5+2セット 一奈15周 32分40

石山 10分51、12分08 斉藤 13分30 泉月 11分46 犬塚 11分42 小松ジョグ
羽鳥 11分18、14分05 坂口 12分03 水山 4+3 周吉田 13分48
柑奈 12分23、14分07 あおい 13分44 さゆり 12分23、14分07 美春ジョグ

○8月 2日水 9時半 600×2 羽鳥2分05、1分57 水山2分19、2分25

○8月 2日水 15時 400m×15 一奈 他400m×3+200m×3

一奈 67-70秒 斉藤 67-71、31-33 南部 68-71、32-34
犬塚 68-70、31-33 石川 72-78、33-34 吉田 80-90、35-35
山本 91-95、37-40 柑奈 67-72、31-33 葵 75-76、34-35
佐藤 73-80、33-36 ゆきじ 90-100、37-41 由奈 200m 31-35
橘 91-94、36-37

○8月 3日木 Pラン600m×3-5-6-8周 一奈32分59

泉月⑥14分30 斉藤⑥14分40 石原⑥15分42 柑奈⑥15分01 美春⑥15分58
さゆり 体不5周 石山、犬塚ジョグ6周 さら⑤15分00 石川鼓⑤13分58
橘凜③9分05 松村②5分57+①3分05 小松⑤13分03

2 練習日程 補強は、各自で一行う。 25-27日自主トレ。

8月 5日(土) 9:30 Pラン 600×5+100m×6~8

8月 6日(日) 9:30 600m×3+600×2

8月 8日(火) 9:30 Pラン600×5+5周

8月 9日(水) 9:30 1030m×1+600m×1

8月10日(木) 9:30 8の字 3~4本~5本~ (小-青森へ)

8月12日~14日 夏休み 自主トレ9:30-11:00 ラン km+流し

8月15日(火) 9:30 Pラン10周 岡部墓参15~16日

8月16日(水) 9:30 600m×4~8本

8月17日(木) 9:30 8の字3-4-5-6-8