

CRS 399号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
9月
5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

- ◎ジュニア陸上 一奈1000m予6位 体不良
- ◎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29日火 600×5周+600m 一奈⑩21分22秒
石山12分31+2分21 斉藤11分37+1分45 犬塚11分16+1分46
南部11分18+2分坂口11分48+1分54 小林4周 +1分55 渡辺?+2分01
水山3周8分15+2分36 吉田13分12+2分16 大和4周13分52+2分58
柑奈12分08+1分58 あおい3周+2分01 美春ジョグ+2分08 石原12分30
ゆきじ3周+2分26 せな3周9分20+2分31
- 8月30日水 1000+600+300 一奈600×4本1分40脚痛あり
石山3分25+1分54+50 石原3分21+1分53+51 南部3分19+1分50+
54 泉月3分13+1分51+51 坂口3分27+2分02+53 犬塚3分16+1分4
6+49 水山4分06+3分20+71 斉藤3分13+——+45 吉田3分54+2分
渡辺3分29+2分09+53 44+57 山本4分12+2分24+65 小松ジョグ柑奈
3分27+1分57+53 あおい3分31+——+54 さゆり3分27+——+54 美春3分4
1+2分07+55 木村4分02+2分22+58 凜4分13+——+61
- 8月31日木 8の字2～6 一奈 途中、体不
石山④21分29 さゆり④22分18 斉藤③17分37 泉月③15分11 犬塚③15分2
5 坂口③15分36 渡辺③16分16 柑奈16分22 美春③16分28 木村③18分47
凜③20分40 りさ20分43 せな24分20 大和26分39 色木②小松、南部ジョグ
- 9月 2日土 600m×5周+600m
石山11分01+1分46 石原12分03+1分54 泉月11分01+1分47 羽鳥11
分19+1分51 渡辺12分04+脚痛 柑奈11分28+1分51 さゆり12分19+1
分55 あおい③7分17+1分58 斉藤ジョグ+1分51 南部ジョグ+1分50 渋谷ジ
ョグ+2分10 犬塚ジョグ+1分46 吉田14分18+2分13 山本14分19+2分
18 小松ジョグ+1分58 美春ジョグ+1分55 色木④15分33+2分18 水山④1
2分45
- 9月 3日日 200m×3+300
石山32-34+49 斉藤32-34+48 南部33-35 渋谷40-44+50 坂口3
2-35 水山36-44+112 羽鳥34-35+51 渡辺32-34+53 石川37
-38+57 柑奈32-34 あおい35-36 さゆり34-35+54 美春36+10
5 さら35-40+105 凜35-37+87 (400m) りさ41-47+92 (4
00m) 400mリレー ①9分59②10分12③10分14④11分00

2 練習日程 新人戦、道新杯を目指す！補強は、各自で行う。

- 9月 5日(火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本
- 9月 6日(水) 16:00 600m×4～6～8
- 9月 8日(木) 16:00 8の字又は、600m×5～15周
- 9月 9日(土) 9:30 北斗市 調整 大会前日は北斗市使用可能。
- 9月10日(日) 6:50 北斗市 道新杯、記録会2戦 テント4年。