

CRS 402号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
9月
26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

◎川崎記念陸上 9月30日(土) 札幌円山 8:30~15:00

自主参加一現地集合 審判割り当て分(岡部が対応します)

留意事項— 気温が下がります。冬季の服装も考えて下さい。参加マナーを大切にします。

3年男800m山本、4年男800m石川、吉田 5年男1500m 羽鳥、犬塚、水山
4年女木村 6年女佐藤 他短距離10人。

1 先週の練習結果

○9月19日火 600×5周+600m(日) 一奈ジョグ 腰痛
犬塚11分26+1分50 柑奈11分51+1分58 渡辺12分02+2分02 石川12分33+1分53 吉田13分03+2分08 木村13分31+2分18 美春③7分47+2分02 ゆきじ③8分16+2分21 あおい③7分30+1分58 凜③8分29+2分26 山本②5分15+2分25 ジョグ8周 石山、渋谷、南部 杏②8分01 秋田②9分46 山崎①4分38

○9月20日水 600×4+3
石山⑥1, 49-+55 齊藤⑥1, 54-2, 07 南部⑤1, 54-2, 03 坂口⑤1, 57-2, 20 犬塚⑤1, 50-55 渡辺⑤2, 5-23 石川鼓⑤2, 05-12 山本④2, 2, 24-29 柑奈⑥1, 54-2, 03 あおい⑥2, 05-11 美春⑤2, 04-06 さゆり⑥1, 57-17 木村⑤2, 16-23 色木④2, 25-35 凜④2, 25-35

○9月21日木 雨天中止

○9月23日土 1000+600 雨天途中中止
石山3分10+1分45 南部3分17+1分56 齊藤3分15+1分55 坂口3分25+1分58 犬塚3分08+ジョグ 羽鳥3分19+1分54 渡辺3分31+2分03 水山3分59+一石原3分32+一小松3分40+ジョグ 柑奈3分20+1分51 葵3分33+2分03 渋谷3分42+1分59 山本4分10+2分26 凜4分14+2分32 ななか2周+1周4分00 こうき1周5分10

○9月24日日 400m×3+3 一奈1600+400×6
一奈1600m4分49 400m⑥68-72秒 一林① 岡部② 民中
石山68-72-70-70-70-69 齊藤68-67-68-70-83-71
南部70-74-73-72—69 渋谷72-81-83-84-91—坂口69-75-76-74-73 犬塚68-72-70-70-70-70 羽鳥72—70—74 渡辺70-76-78-76-77-77 石川鼓72-80-82-83—73 吉田78-87-85-86—87 柑奈66-67-69-70-71 葵72-75-79-80-200m ジョグ 美春74-79—78—79 さゆり ジョグ 木村81-86-87-89—88 凜84—89—89 りさ90—97-99 さき76—83-200m こうき2分45—2分35

2 練習日程 各種駅伝を目指す! 補強は、各自で行う。

9月26日(火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本

9月27日(水) 16:00 600×3+3、3+2、2+2

9月28日(木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周

9月30日(土) 9:30 600×3+600mリレー×2周
一部川崎記念に出場(岡部審判)

10月 1日(日) 9:30 1000+600+300