

CRS 407号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
10月
28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

◎南北海道駅伝結果 10月29日福島 赤字一区間1位

区間 小学 1~3区1, 5k 4区2, 2k 中学 1~3区2, 4k 4区3, 1k

小男A優勝22分39 犬塚①4分54 吉田①5分24 石川①5分22 小林①6分58

小男B3位27分29 木村③6分31 保川③6分30 水山③5分55 木村③8分56

少女A1位23分51 佐藤①5分13 小田①5分28 石川①5分25 柑奈①7分43

中男A2位36分22 南部③8分21 斉藤②8分29 渋谷③9分49 小林①9分42

選手の皆さんお疲れ様です。多数の応援の皆さま有難うございます。今回は、インフルエンザなど体調不良の方が続出しましたが、出番がなかった選手も、チームメイトの応援に力を注いで頂きました。有難うございます。泉月君好記録です！さらさん二本頑張った！一奈君デスタンスに引き続きの出番、快走！お疲れ様です。

羽鳥君チャレンジカップ800m5位2分33秒24

1 先週の練習結果

○10月24日 600×5周+600m 一奈1800+1200m

石山10分36+1分46 斉藤10分37+1分49 南部1お分54+1分49 泉月10分34+1分52 坂口欠 犬塚10分42+1分46 水山④12分42+2分32 石川11分52+2分00 吉田12分42+2分08 保川③10分06+3分05 前田③15分25+4分09 柑奈11分25+1分53 さゆり11分47+2分01 美春12分51+2分06 葵11分59+2分01 木村13分21+2分18 ななか②9分50+3分56 色木③8分47+2分19

○10月25日水150m 15本 一奈400m×5 64-66秒

斉藤、南部、坂口、犬塚、石川鼓、吉田 1分38-1分42

柑奈、あおい、さゆり、美春、木村、色木⑤ 凜⑤りさ⑤ 唯⑤+ジャベ来夢③+ジャベ

○10月26日木 8の字2~5周 一奈1000m2分49秒

犬塚⑤5分09 斉藤⑤5分28 石川⑤5分30 泉月⑤26分35 柑奈⑤6分35 さゆり⑤6分35 葵⑤6分41 美春④ジョグ 木村④22分45 水山ジョグ せな②13分 凜③19分42 りさ③9分48 大和③26分11 こうき②22分00 石山、渋谷風邪

○10月28日土 1000m 調整

泉月①3分08 ②柑奈3分12 ③斉藤3分15 ④南部3分17 ⑤さゆり3分27 ⑥石川鼓3分29 ⑦吉田3分31 ⑧犬塚3分31 ⑨小松3分49 ⑩木村3分56 ⑪ゆきじ3分59 大和⑫4分44 こうき600m4分07

2 練習日程 秋季練習 走り込みと体力アップ

10月31日(火) 16:00 600M3~5周ラン+600m×1本

11月 1日(水) 16:00 200(折り返し)×2周 6本~8本

11月 2日(木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周

11月 4日(土) 9:30 ウエーブ200m×(15周+10周)

補強各種

11月 5日(日) 9:30 TT1000+600+300