

CRS 406号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
10月
24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

◎道南駅伝結果 10月22日戸井 小男快走！女子青森が強い

小男A優勝 坂口①10分41 犬塚①10分51 羽鳥①8分16 新小林①11分33
小男B3位 石川②11分05 渡辺③11分50 水山⑤9分36 吉田 ③13分03
少女A2位 小田②11分53 佐藤②12分05 木村①9分46 佐藤柑①11分31
中男B4位 小松⑤11分49 石原⑤12分03 古館⑤10分16 佐々木④12分28
中男A 齊藤③10分25 南部④10分44 石山②7分53 郁史体調不良で欠場
選手の皆さんお疲れ様です。風邪が流行ってきました。福島の駅伝目指し、体調を維持しましょう。応援の皆さま有難うございます。

1 先週の練習結果

○10月17日 600×5周+600m 一奈15周32分44

石山10分44+1分53 齊藤10分46+1分44 南部11分09+1分56 渋谷12分18+2分03 泉月脚痛4周+2分13 坂口欠犬塚10分44+1分49 渡辺12分26+2分15 水山④12分35+3分28 吉田12分32+こうき②5分35+5分15、5分19 保川④14分26

柑奈11分26+2分00 さゆり12分00+2分00 美春、葵補強木村14分19+2分32 ゆきじ②5分12 せな②6分20+2分30 ななか②8分50+4分18

○10月18日水200m (折)×6+6 (1分～) 一奈600m×6 1分42秒

石山31-34 齊藤31-34 渋谷34-40 南部31-34 泉月32-34 犬塚31-33 渡辺34-36 石川鼓補強3セット、吉田36-37 小松35-37 石原ジョグ 柑奈32-35 あおい34-36 さゆり34-37 美春34-37 木村37-39 薬39-40 りさ40-44

○10月19日木 8の字2～5周 一奈20日

石山⑤23分51 泉月⑤23分51 犬塚⑤24分23 柑奈⑤25分54 齊藤④19分17 南部④19分25 石川鼓④21分35 さゆり④21分04 あおい④21分17 木村④23分09 渡辺④22分25 水山③24分10 吉田③15分15 薬③19分30 渋谷さゆり美春ゆきじジョグ

短距離 (唯、来夢、杏) 50m×3、70m×2、ジャベポール

2 練習日程 各種駅伝を目指す！ Pラン600m3周-2分3秒ペース

10月24日 (火) 16:00 600M3～5周ラン+600m×1本

10月25日 (水) 16:00 150×15本 (1分40秒)

10月26日 (木) 16:00 8の字又は、600m×5～15周

10月28日 (土) 15:00 北斗市 調整 ちびっこ・写真撮影

10月29日 (日) 7:50 南北海道駅伝 他休養。

◎南北海道駅伝10月29日 (日) 福島町総合体育館発着 区間が変更。

小学生1区～3区1, 5km 4区2, 2km 4区間 (6, 7km)

小男A 犬塚-渡辺-石川鼓-◎小林泉 小女A 佐藤さ-石川-小田-◎佐藤

小男B ◎水山-保川-木村さら-吉田

中学生1区～3区2, 4km 4区3, 1km 4区間 (10, 3km)

中男A 南部-齊藤-石山-◎小林

中男B ◎小松-古館-渋谷-石山

*参加料金 正選手一人 750円