

CRS 405号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
10月
17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

◎ちびっこ駅伝結果 10月15日栗山町 CRS 大活躍でした

小男 優勝 23分19 1区泉月快走、トンデンを破った!

① 小林泉—②渡辺—③犬塚—④羽鳥—⑤坂口 全区間トップ通過

少女 優勝 25分43 1区柑奈激走僅差2位で2区へ 追走

① 佐藤柑—②石川—③木村—④南部—⑤佐藤さ アンカー大逆転

中男 2位 22分29 皆健闘!一奈快走。他大健闘!

① 小林一—②斉藤—③渋谷—④南部—⑤石山 次回チャンスか?

混成 小、中、男女混成で出場しました。皆さん良く頑張りましたね!

① 石川鼓—②水山—③小松—④古館—⑤松田

保護者の皆さん、大声援、お手伝い有難うございます。楽しい1日でした!

1 先週の練習結果

○10月10日 600×5周+600m 一奈15周

石山10分17+1分52 斉藤10分33+1分48 南部11分12+1分57 渋谷12分46+1分57 泉月10分17+1分54 坂口11分27+1分57 犬塚10分35+1分50 渡辺11分40+1分57 水山13分42+2分34 吉田12分01+2分09 こうき②12分22+4分09

柑奈11分35+1分58 美春11分48 葵11分58+2分05 木村13分03+2分10 凜③8分37+2分46 せな③9分15

○10月11日水 150m×15 (上り8+下り7) 一奈600m×6 1分42秒

石山、斉藤、渋谷、南部、泉月、坂口、犬塚、渡辺、石川鼓、吉田、水山、

上り1分40-45 下り1分30-42

柑奈、あおい、さゆり、美春、木村、ゆきじ⑭ 色木⑩ 凜⑪、松村り⑨

上り1分42-40 下り1分32-短距離1分19-21 片石、太雅、渡辺、秀虎

○10月12日木 8の字2~5周 一奈13日 8周37分00

犬塚⑤25分28 斉藤⑤渡辺⑤27分15 石川鼓⑤27分39 石山④19分20 泉月④19分20 水山③22分06 渋谷ジョグ 南部ジョグ 石原ジョグ 坂口ジョグ 柑奈④20分52 さゆり④20分52 木村④22分50 せな②14分24 村越③24分24 村越600m 3分03 せな600m 2分36 色木600m 2分30 美春ジョグ あおいジョグ 小松ジョグ 色木②13分20 こうき①12分08 こうき600m 3分52

○10月14日土 1000 一奈2000m 6分00

斉藤①3分04 柑奈②3分05 犬塚③3分09 石山④3分12 南部⑤3分13 渡辺⑥3分22 さゆり⑦3分24 石川⑧3分25 佐々木⑨3分26 渋谷⑩3分29 吉田⑪3分45 木村⑫3分54 ゆきじ⑬3分55 水山⑭4分28 小松400m 75秒 200m 33秒 古館400m 75秒 200m 33秒 こうき800m 4分42

2 練習日程 各種駅伝を目指す! Pラン600m 3周-2分3秒ペース

10月17日(火) 16:00 600M 3~5周ラン+600m×1本

10月18日(水) 16:00 200×6+6本(折り返し)

10月19日(木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周

10月21日(土) 15:00 北斗市 調整 400m、1000m

10月22日(日) 7:50 戸井駅伝 他休養。