

# CRS 404号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023

10月

10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

◎コミュニティマラソン結果 10月9日 千代台野球場

別紙掲載

## 1 先週の練習結果

○10月3日 600×5周+600m 一奈15周32分32秒6

石山10分38+1分48 齊藤、泉月、犬塚、渡辺、坂口ジョグ10周、吉田12分23+2分09 石原12分07+1分57 渋谷3周+流し3、水山4周12分04+2分56 こうき②7分25+4分09 村越③12分04+3分17  
柑奈11分38+1分56 さゆり11分44+1分57 美春④9分50+1分58 葵12分14+腹痛 木村13分15+2分24 凜③8分16 夢果③12分18+3分36  
ななか②9分00+3分45

○10月4日水 150m×15 (上り8+下り7) 一奈600m×6 1分42秒

石山、石原、齊藤、渋谷、南部、泉月、坂口、犬塚、渡辺、石川鼓、吉田、杉岡⑩、  
上り1分30-37 下り1分28-41  
柑奈、あおい、さゆり、美春、木村、工藤⑨、松村さ⑨、凜⑩、松村り⑩、夢果⑧  
上り1分29-36 下り1分30-39

○10月5日木 8の字2~5周 一奈8周37分39

犬塚⑤25分20 石川鼓⑤27分49 泉月④20分35 美春④21分18 渡辺④21分53  
さゆり③15分45 木村③16分52 凜18分30 ゆきじ②11分25  
小松②600m 1分58 葵600m 1分59 さゆり600m 2分03 ゆきじ600m  
2分19、渋谷4周 ジョグ (石山、南部)

○10月7日土 600×(3+3) 1800m5分23

石山⑥1分49-57 齊藤⑥1分48-2分04 南部④1分50-2分04 渋谷②1分59-2分03  
ジョグ 泉月⑥1分49-56 坂口③1分54-2分03 羽鳥⑥1分54-2分04  
犬塚④1分49-54 腹痛、渡辺②2分01-03 ジョグ 吉田④2分08-20  
大和③2分22-55 葵3分27+2分01+53 ゆかり3分19+1分58+51  
柑奈⑥1分52-2分03 葵⑤2分02-09 さゆり⑥2分02-09 美春ジョグ 木村⑤2分15-24  
ななか④3分54-4分04 こうき③4分40-4分41

○10月8日日 TT1000+600+Pラン200 ウェーブ10周

一奈1000×3本2分54+6001本1分42  
石山3分05+1分48 齊藤3分05+1分53 南部3分18+1分53 渋谷3分27  
2分01 泉月3分10+1分48 犬塚3分12+1分49 羽鳥3分09+1分54 渡辺3分31+2分07  
石川鼓3分43+2分07 吉田3分46+2分16 杉岡4分50+2分56  
小松3分38+2分06 葵3分28——さゆり3分24\*2分01 美春3分33+2分01  
木村4分14+2分16 凜4分21+2分32 りさ4分36+2分34  
夢果5分14+3分16

## 2 練習日程 各種駅伝を目指す！補強は、各自で行う。

10月10日 (火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本  
10月11日 (水) 16:00 150×15本  
10月12日 (木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周  
10月14日 (土) 15:00 北斗市 調整 400m、1000m  
10月15日 (日) 休み くりやま遠征