

# CRS 408号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
11月  
7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

◎千代台大改修3月末完成！走幅跳等の砂場正面本部前に設置。

9億円以上をかけて、25年ぶり大改修事業が、大詰めを迎えています。

4月から新装なった千代台で、皆さんの快走・激走の活躍を期待します。

◎令和6年度・全道中学陸上は、函館千代台を予定しています。

新しい目標を立てて、その目標に向かって全力で取り組んでいこう！

## 1 先週の練習結果

○10月31日 600×5周+600m 一奈ジョグ

石山ジョグ+1分57 齊藤11分46+1分46 南部10分53+1分54 渋谷13分40+1分57 犬塚10分53+1分49 石川12分56+1分57 前田②10分41 柑奈11分49+1分51 さゆり12分07+1分57 美春12分30+2分06 葵12分39+2分04 木村13分01+2分20 ななか②10分05+3分48 凜③9分21+2分41

○11月 1日水 400m 5-6本 一奈ジョグ雨天

石山93-98 齊藤89-97 南部93-97 渋谷95-116 泉月92-98 犬塚⑤94-100 渡辺110-120 吉田108-111 石川鼓ジョグ5周補強 柑奈93-102 あおい106-108 さゆり102-113 美春105-113 木村114-118 ゆきじ⑤115-120 凜④200m 55-59 りさ④55-59

○11月 2日木 8の字2~5周 一奈ジョグ

石山⑥30分20 齊藤⑤24分21 柑奈⑤25分29 さゆり⑤26分36 渋谷⑤28分00 石川鼓⑤27分54 美春⑤27分37 木村⑤28分13 水山③19分53 凜③19分15 りさ③20分21 色木2周 ジョグ寛太、犬塚 葵、腹筋背筋100回 泉月？

○11月 4日土 2000×15周+10周 一奈調整

石山16分33+11分13 齊藤16分33+南部14分50+11分42 渋谷16分33+12分02 坂口16分33+11分42 犬塚16分33+11分42 羽鳥15分54+10分35 渡辺16分44+12分03 柑奈15分38+10分44 さゆり16分19+11分13 木村16分59+11分23 せな10周 14分20+5周 色木5周

○11月 5日日 TT1000+600+300 一奈調整

齊藤3分12+1分47+48 南部3分14+1分51+49 渋谷3分33+1分58+52 犬塚3分14+1分49+49 羽鳥3分17+1分54+51 渡辺3分37+2分01+54 石川鼓3分46+1分59+54 前田600m 3分48+4分18+？ 柑奈23分19+1分53+50 葵-2分09+55 さゆり3分22+2分01 美春3分41+2分04+55 木村4分02+2分15+59 ゆきじ4分13+2分17+60 色木4分30+2分20+62 凜4分38+2分30+63 松村4分38+2分27+70

## 2 練習日程 秋季練習 走り込みと体力アップ

- 11月 7日 (火) 16:00 600M3~5周ラン+600m×1本  
11月 8日 (水) 16:00 400×5-8本  
11月 9日 (木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周  
11月11日 (土) 9:30 ウエーブ200m×(15周+10周)  
補強各種  
11月12日 (日) 9:30 TT1000+600+300+X