

CRS 4 1 1 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
11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

◎第1回リレー (250m×20周) 1チーム4~5人 23日

男子A①寛太②石山③坂口④渡辺⑤前田+石山 総合優勝 15分39
男子B①斉藤②渋谷③犬塚④石川⑤大和 総合2位 15分46
女子A①美春②葵 ③柑奈④さゆり 総合3位 16分13
女子B①りん②せな③りさ④ゆきじ⑤さら 総合4位 18分41

◎鬼ごっこ20分ラン (多目的グラウンド) 追う、逃げる、走った!

◎一奈 400m×12本 64~70秒

1 先週の練習結果

○11月21日 600×5周+600m 一奈15周

石山10分51+1分49 斉藤11分34+1分56 犬塚11分56+1分54 渡辺12分06+2分02 石川12分47+2分02 吉田12分30+2分20 前田—+3分27 柑奈11分37+1分55 さゆり11分41+1分57 美春12分06+2分10 あおい12分21+2分06 木村14分10+2分31 泉月—捨控打撲—補強

○11月22日水 600m×3本+250m25周 一奈ジョグ

石山1分52-59+9分23 斉藤1分52-02+10分42 寛太1分52-05+11分18 坂口2分01-10+ジョグ 犬塚1分52-54+9分59 渡辺2分06-12+11分18 石川2分06-13+10分38 吉田2分10-18+11分02 柑奈1分51-55+10分35 あおい2分04-07+10分50 さゆり1分59-02+10分35 4 美春2分07-08+10分37 木村2分17-28+11分41 稜②2分36-37+⑤6分39 りさ②2分30-48+? 唯600m2分18 北600m2分23 村川600m2分31

○11月23日木 250×20周リレー 一奈400m12本64-70

○11月24日土 通路20~25~30周 一奈

30周 斉藤27分18 寛太27分27 渋谷28分00 あおい27分27 渡辺途中体不
25周 柑奈21分28 さゆり22分00 石川鼓22分52 木村24分19
20周 せな22分14 大和23分17 小松19周 ゆきじ18周 美春膝痛13周

○11月25日日 4kmラン+リレー200m二本 一奈100m+ジョグ 41秒

石山①17分45 斉藤②18分02 南部③18分05 羽鳥③18分05 ④石川18分59 柑奈④18分59 さゆり④18分59 美春⑦19分15
葵⑧19分21 木村⑨20分25 前田、りん、りさ (多目的グラウンド)

◎200m 39 斉藤40 柑奈41 寛太、登期、あおい42 美春、さゆり43 石川45 45 りん48 木村、りさ48 44 (石山32+前田11)

2 練習日程 秋季練習 走り込みと体力アップ 補強は、各自。

11月28日 (火) 16:00 P-ラン、又は多目的4km+リレー
11月29日 (水) 16:00 100+J・100× (20~25本)
11月30日 (木) 16:00 雪有り、無し 8の字+リレー
12月 2日 (土) 9:30 P-ラン200m× (15周+10周)
12月 3日 (日) 9:30 P-ラン 6000m~9000m

◎未来大学アリーナでの練習 12月9日・16日・23日

申し込み抽選で決まります。後日お知らせします。