

# CRS 4 1 2号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
12月  
5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

◎札幌市室内陸上 案内 自主参加 3月17日 札幌ツドーム  
小5, 6年男女 60 1500 (800) 走高跳 ジャベ  
3, 4年男女 60 800 ジャベボール  
中学男女 60 300 1000 3000 60H  
走高跳 砲丸投

\*申し込み 佐藤沙織さん 12月10日厳守。

\*参加料 1種目1000円(2種目1500円)+200円

\*ホテル、移動は各自又は参加者でお願いします。

## 1 先週の練習結果

- 11月28日 600×5周+600m 一奈体不 欠  
石山10分56+1分56 齊藤11分07+2分05 犬塚11分21+ 渡辺12分01+2分07 石川13分36+2分05 前田②8分50 柑奈11分33+2分01 さゆり13分21+2分23 美春12分31+2分10 あおい12分37+2分09 木村14分01+2分32 ななか③15分53+4分49
- 11月29日水 100m+ジョグ×20本 一奈体不 欠  
マイナス気温、皆さん頑張った! 1周ペース70秒~75秒  
石山、齊藤、坂口、犬塚、渡辺、石川、吉田、前田  
柑奈、あおい、さゆり、美春、木村、10本松村
- 11月30日木 多目的250m×20周+リレー80m×3 一奈 欠  
①石山18分37②犬塚18分37③南部18分44④亮太18分45  
⑤さゆり19分57⑥美春19分57⑦渋谷20分35⑧あおい20分42⑨石川21分05⑩さら22分12⑪ゆきじ22分13  
リレー3セット①男子6人4分26②女子6人4分26
- 12月 2日土 通路15周53~61秒 サーキット 強化3人(一奈寛太陽)  
渋谷、坂口、犬塚、渡辺、前田 柑奈、あおい、さゆり、美晴、さら
- 12月 3日日 250m×20周+100m5本 強化(一奈、石山、南部、齊藤)  
①犬塚21分24②坂口21分32③渡辺21分37④あおい21分46⑤さゆり21分53⑥美春21分56⑦渋谷21分59⑧柑奈22分12⑨石川22分21⑩吉田22分29 ゆきじ15周 りさ15周 前田2周×3 3分44~25~22

## 2 練習日程 秋季練習 走り込みと体力アップ 補強は、各自。

12月 5日(火) 16:00 P-ラン、又は多目的4km+リレー

12月 6日(水) 16:00 200×15~20本

12月 7日(木) 16:00 雪有り、無し 8の字+リレー

12月 9日(土) 9:30 P-ラン200m×(15周+10周)

12月10日(日) 9:30 P-ラン 6000m~9000m

◎未来大学アリーナでの練習予定 12月16日(土)、23日(土) 15時  
抽選の結果、確定しましたら8日に、16日分連絡網でお知らせします。