

CRS 4 2 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
2月
25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

今年のスローガン 三気の教え 「やる気」「根気」「元気」

◎卒業式 3月23日(土) 9時半～練習、11時半ゴミ拾い 式12時～
4年生以上祝う会12時～13時半 ランチ代等1500円(テトラホテル)
ビンゴゲームあり。申し込み3月10日ころ。集金袋にて。保護者も参加可。

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○2月17日土 130m20本87-94秒 一奈8の字36分11

齋藤30分19、犬塚、石山、南部、石川、渡辺、柑奈、あおい、さゆり、ゆきじ15
周、小松5周、色木10周 前田10周2分03~2分33

○2月18日日 600m5周+600 一奈400×12本 66-68

石山10分40+1分49齋藤10分52+1分48泉月11分00+1分54犬塚1
1分03+1分52渡辺11分21+2分柑奈11分31+1分56南部11分59+
1分50坂口11分59さゆり12分16+2分07あおい12分27+2分10さら
13分03+2分15ゆきじ5周+2分15めい3周9分36+2分20凜8分28+
2分28りさ9分05+2分41 前田4分10、3分15、3分04

○2月20日火 ビルド600m×10+600 2分27~ 一奈欠かぜ

石山23分39+1分47犬塚23分48+1分52齋藤23分52+1分57南部2
4分02+2分04柑奈24分07+1分55さゆり25分50+2分09石川26分0
1+2分08さら26分17+2分24ゆきじ2分28色木2周×2 6分50+6分5
0+1周2分40+2分32 坂口5周12分25+ジョグ 泉月ジョグ 渡辺ジョグ

○2月21日水 インターバル200m15本

石山38~39犬塚38、泉月39柑奈39渡辺39葵39坂口40さゆり40石川43
さら45凜44りさ47めい49美春かぜジョグ

○2月22日木 8の字5周ラン 一奈ジョグ8周 表彰式多数

齋藤25分48前田1周11分43、11分26凜3周19分39りさ21分36

○2月24日土 200m×15本

石山36-39齋藤34-42坂口39-43犬塚36-40渡辺38-42石川40-
47大和12本47-53前田10本62-82柑奈38-43あおい41-52美春9
本46-49さら42-47ゆきじ7本45-49松本41-45

2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

2月25日(日) 9:30 TT1000+600+300

2月27日(火) 16:00 Pラン6000m 加速5

2月28日(水) 16:00 200m×15

2月29日(木) 16:00 8の字 Pラン 加速

3月2日(土) 9:30 インターバル200m×15本 +@

3月3日(日) 9:30 TT 1000+600+300

3 入校式 3月31日(日) 9時15分— 説明会 9時30分

在校生 加入書 3月23日迄 ユニホームは、10日迄 第2次23日