

CRS 4 2 0 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
2月
6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」

◎未来大練習日 決定2月4日(日) 10日(土) 予定18日

◎札幌室内陸上 3月17日(日) 現在下記選手がエントリーしました。

羽鳥登期5年1500m 石川鼓羽太4年60m 800m

佐藤柑奈6年 800m 木村さら 4年60m 800m 松村咲希5年 60m

*申し込み CRS は4日迄とします。希望者は、佐藤沙織さんへ至急連絡して下さい。

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○1月27日土 未来大1000×3 一奈11km39分31

石山3分09、3分10、3分07 齊藤3分09、3分08、3分00 南部3分09、
3分11、3分00 犬塚3分09、3分09、3分02 渡辺3分13、3分14、3分
12 石川3分28、3分31、3分24 柑奈3分23、3分23、3分26 あおい3
分23、3分26、3分25 さゆり3分23、3分24、3分21 木村3分31、3分
30、3分32 ゆきじ3分33、3分31、3分34 小松3分29、3分36

○1月28日日 250m×20周 一奈1000×5本 2分43-3分03

石山2分23 齊藤2分24 渡辺2分24 石川2分19

前田2周×3本 3分41、3分34、3分30

柑奈2分30 美春2分36 さゆり2分15 木村2分51

新本2周×2本 3分12、3分08 1周1分30

稜5周+2周×3 2分26、2分20、2分17

○1月30日火 600m5周+600 一奈ロード12km46分11

石山1分19+1分54 齊藤1分23+1分52 犬塚1分26+1分56 渡辺1
分29+1分59 石川1分30+2分10 前田10本2分~1分40 27分58
97-73 前田2周9分46、1周4分07、3分30

柑奈1分53+2分02 さゆり1分28+2分11 あおい1分25+2分12 美春
1分30+2分17 さら1分18+2分24 色木2周6分50 1周2分50、41

○1月31日水 120m×20本 一奈×

石山、齊藤、南部、犬塚、渡辺、吉田 79秒-82 (上り19秒-22秒)

柑奈、あおい、さゆり、美春、木村、ゆきじ17本、稜10本、りさ11本

○2月 1日(木) 中止

2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

2月 3日(土) 9:30 強化練習 内容変更あり

2月 4日(日) 9:30 同

2月 6日(火) 16:00 120m15本 リレー全体20周

2月 7日(水) 16:00 100×20~25本(100ジョグ)

2月 8日(木) 16:00 8の字 P-ラン 加速

2月 9日(土) 9:30 インターバル200m×20本 +@

2月10日(日) 15:00 未来大学