

# CRS 4 2 2 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
2月  
17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～  
5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)  
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10日土 未来1000×3+ダッシュ往復走5 一奈8の字8周**38分06**  
齋藤3分02、**3分00**、**2分56**泉月**3分03**、**3分01**、**3分04**犬塚3分04、  
**3分01**、3分05石川3分17、3分17、**3分09**羽鳥脚痛4分07、3分50、  
3分17大和4分13、3分58、**3分33**前田5周3本 2分40、2分48、**2分**  
**35**柑奈**3分07**、3分09、**3分07**さゆり**3分14**、**3分16**、3分18美春**3分**  
**15**、3分16、**3分14**葵**3分17**、3分20、3分18木村**3分28**、3分30、  
**3分28**
- 2月11日日 雪道600m10周 一奈1000×5本 3分22-18  
齋藤26分12**柑奈**27分45犬塚28分49さゆり31分18さら28分59坂口9  
周28分59石川9周美春8周小松8周前田5周
- 2月13日火125m20周+200+100×3一奈ロード12km44分21  
石山、犬塚、渡辺、柑奈、石川 78-82秒 ジョグ坂口、泉月 前田6本?
- 2月14日水 600×5周+600m×3周かける2 一奈1000×  
犬塚10分40+1分40泉月11分18+1分55柑奈11分29+1分55渡辺11  
分26+1分57坂口11分45+1分59さゆり11分46+2分08  
柑奈**3分31**、3分33+2分00、1分59さゆり11分46+2分09あおい12分  
11+無し、吉田12分32+**2分08**さら12分41+**2分09**
- 2月15日木 8の字5周ラン 一奈ジョグ  
渡辺26分56柑奈27分25、さゆり27分50石川28分05さら29分00  
犬塚ジョグ やまと3周18分41凜3周18分28せな2周15分33

## 2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

- 2月17日(土) 9:30 インターバル又はPラン 加速5  
2月18日(日) 9:30 ビルド又はインターバル加速5 未来中止  
2月20日(火) 16:00 ビルド6000m 加速5  
2月21日(水) 16:00 200m×15  
2月22日(木) 16:00 8の字 P-ラン 加速  
2月24日(土) 9:30 インターバル200m×20本 +@  
2月25日(日) 9:30 **TT 1000+600+300**

3 全道小学生陸上 7月14日(日) 室蘭 4年100m追加

4 全道中学駅伝 10月13日(日) 新得町

5 全道ちびっこ駅伝10月26日(土) 調整中