

CRS 4 2 7 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
3月
26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」

◎入学式 3月31日 9時15分— 千代台正面外

1 先週の練習結果 赤字印—頑張ったで賞!

○3月19日火 600m×10+600 一奈12km42分49

①齋藤◎22分23+2分09②南部24分15+2分04③美春◎25分27+2分13④葵◎25分27⑤木村25分53+2分10さゆり9周24分50+2分03めい5周17分05 大和7周18分45前田5分10、5分20、4分49、4分09 ジョグ10周坂口、泉月、渡辺、犬塚 柑奈 石川5周+ジョグ

○3月20日水 200m15本 一奈1000×5 3分04—2分58

25~30~37 齋藤、石山、南部、犬塚、渡辺、石川、吉田、小松、柑奈、葵、さゆり、美春、木村、めい34、りさ43 唯30 前田44—59 (2分00—09)

○3月21日木 8の字2~5 一奈ジョグ

石山23分58犬塚23分59齋藤24分04渡辺26分31石川26分09坂口3周15分08前田2周9分39、9分40、4分05吉田3周17分22渡辺ジョグ柑奈26分13さゆり26分03木村27分32あおい4周21分03凜2周11分50めい2周6分30、6分30、6分21

○3月23日土 600m×5周一奈

齋藤10分19泉月10分33石山10分59南部11分05石川12分01吉田13分03犬塚13分03、渡辺3周6分51さゆり12分03、木村12分22めい16分20美春3周7分30ゆきじジョグ5周 前1周3分36、2周8分02柑奈ジョグ5周15分55せな2周6分31

○3月24日日 TT1000+600+300 3分切り2名

一奈400×12 65~69秒

齋藤2分55+1分41+41石山2分59+1分43+47南部3分06+1分47+49犬塚3分09+ジョグ+47国島3分22+1分59+46渡辺3分25+2分10+59石川3分29+2分02+脚痛83吉田3分44+2分37+56小松3分52+2分10+52前田6分25+2分55+91さゆり3分25+2分04+57あおい3分30+2分07+56美春3分31+2分03+51さら3分46+2分08+58ゆきじ4分03+2分12+58めい4分05+2分13+63凜4分08+2分14+59りさ4分41+2分22+66はな5分26+2分48+75

2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

3月26日(火) 9:30 Pラン600m×5周+600m

3月27日(水) 9:30 200m×15+補強

3月28日(木) 9:30 8の字 TT 5周

3月30日(土) 9:30 600×5周 清掃 軍手 火ばさみ 袋

3月31日(日) 9:15 入校式 600m×5周+600m

3 記録会1戦、2戦申し込み 4月4日 大沼駅伝10日