

CRS 4 26 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
3月
19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～

◎札幌室内陸上3月17日 ツドーム

小4男 800石川鼓羽汰 優勝2分41 小4女800木村 さら 2位2分49
小6男1500小林 泉月 4位4分49 皆さん、よく頑張りました。4月の
録会1戦、2戦で事故記録に挑戦しましょう1

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○3月12日火 600m×10+600 一奈12km43分05

①犬塚2分32+1分52 ②泉月2分33+2分 ③石山2分41+1分52
④齋藤2分46+1分51 ⑤石川2分52+2分04 さゆり2分54+2分2
木村2分39+2分33 ジョグ坂口+2分03、渡辺、葵、美春+2分05
色木2周6分48+1周2分22、

○3月13日水 200m15本 一奈1000×5 2分

27～32 齋藤、石山、坂口、泉月、犬塚、渡辺、石川、葵、さゆり、美春、木村、
凜37秒りさ40秒 唯 前田50～60秒

○3月14日木 8の字2～5 一奈

石山2分41+5 齋藤2分44+6 渡辺2分63+1 石川2分73+8 坂口4周1分9分50大和
3周1分9分05 前田2周9分50 美春2分7分01 木村2分7分51 さゆり4周2分1分0
5 あおい4周2分1分35 凜2周1分2分15 りさ1分3分花奈2周1分4分

○3月16日土 600m×10ラン2分30～ 一奈8の字10周36分50

齋藤2分53+7 犬塚2分53+7、柑奈2分20+20 さゆり2分26+20、坂口7周1分8分2
5 美春8周2分1分15 めい5周1分7分45 前田2周×2 1分00+ 9分25

○3月17日日 TT1000+600+300

一奈400×12 65～69秒

齋藤3分05+1分44+49 犬塚3分11+1分49+50 坂口3分16+1分54
52 南部3分20+1分48+51 吉田4分06+2分26+1分40
柑奈3分31+1分59+53 さゆり3分28+2分06+54 あおい3分34+2分
02+58 美春3分46+2分07+54 めい4分23+2分20+67 凜4分07
小松3分49+2分08+54 前田2周◎7分54+1周3分36+1分40

2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

3月19日(火) 16:00 Pラン6000m+600m

3月20日(水) 16:00 200m×15+補強

3月21日(木) 16:00 8の字 Pラン 加速

3月23日(土) 9:30 600×5周 清掃 軍手 火ばさみ 袋

3月24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分頃

在校生 加入書 3月23日迄 ユニホームは、至急 第2次23日