

CRS 4 2 5 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
3月
12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～
祝う会 12時～ バイキング 1500円(テトラホテル)
16日締め切り ビンゴゲーム 景品付き

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○3月5日火 600m×10+加速5 一奈12km37分12

齋藤25分39 泉月25分39 石山25分41 石川27分15 さゆり27分16 美春28分33 木村29分29 南部5周+ジョグ坂口ジョグ犬塚ジョグあおいジョグ大和8周 ゆきじジョグせな8周

○3月6日水 インターバル120m20本 一奈1000×5 3分20-21
1分20-1分39(120+120ジョグ) 15秒 皆さん頑張る

石山、斎藤、坂口、泉月、犬塚、渡辺、石川9本、あおい、さゆり、美春、木村、凜、りさ、松村咲

○3月7日木 600×10周ラン 一奈ジョグ

齋藤26分03 犬塚26分03 坂口26分15 石川26分28 前田2周8分50、9分20、1周4分13 ジョグ泉月6周、渡辺6周あおい26分49
美春27分37 木村8周22分32
柑奈26分27 あおい26分55 さら27分53 さゆり4周21分49 美春3周16分22 ゆきじ3周17分46 せな2周13分22 凜3周18分42 りさ3周19分58

○3月9日土 125m×20本 一奈8の字10周37分

16~17秒 折り返し1分30秒 石山、斎藤、坂口、犬塚、渡辺、石川、大和26秒19本、前田10本26~32秒 あおい、美春、さゆり 木村、ゆきじ15本 めい9本23 凜14本21秒、りさ12本23秒

○3月10日日 125m×15本+サーキット5種目3セット

一奈400×12 67~69秒

16~17秒 折り替えし1分20 石山、斎藤、坂口、犬塚、渡辺、石川 小松、あおい、さゆり、美春、色木21秒

2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

3月12日(火) 16:00 Pラン6000m+600m

2月13日(水) 16:00 200m×15+補強

2月14日(木) 16:00 8の字 Pラン 加速

3月16日(土) 9:30 600×5+600

3月17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、至急 第2次23日