

# CRS 4 2 4 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
3月  
5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～  
4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)  
ビンゴゲームあり。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25日日1000m+600+300 一奈1000×5本 3分02～08  
石山3分02+1分46+47齋藤3分08+1分44+46南部3分21+1分51  
+49坂口3分30+2分00+53犬塚3分09+1分48渡辺3分16+1分59  
+50石川3分30+2分00+52小松3分51+2分10+54柑奈3分23+1  
分57+50あおい3分36+2分03+55美春4分09+2分20+62さら3分  
50+2分12+58ゆきじ4分11+2分22+63めい4分31+2分23+64  
りさ4分59+2分35+68前田600m×2 3分35、3分49 300m89

○2月27日火600m×10+600 2分24～02 一奈1、2k44分31  
石山23分21+1分49犬塚23分31+1分58齋藤10周ジョグ坂口9周23分  
48石川35分43+2分07前田4分28+9分12+8分32  
柑奈24分40+2分02あおい25分50+2分13美春28分10さゆり9周+2  
分10さら8周2分19+2分24色木5周16分27

○2月28日水 インターバル200m上下15本 一奈、あやか400×  
1分52-2分02(200+200ジョグ)  
石山30-29齋藤30-28坂口34-32犬塚32-32石川32-32吉田39-  
36柑奈31-31葵34-32さら33-38さゆり補強美春補強 めい38-40凜  
43-36りさ45-40

○2月29日木 8の字5周ラン 一奈、あやか、優心ジョグ  
石山24分05犬塚24分28石川26分10吉田30分36南部3周15分10坂口  
3周15分00大和3周18分14前田1周9分35、9分10、  
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1日土 200m×15本  
石山36-39齋藤34-42坂口39-43犬塚36-40渡辺38-42石川40-  
47大和12本47-53前田10本62-82柑奈38-43あおい41-52美春9  
本46-49さら42-47ゆきじ7本45-49松本41-45

## 2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

3月 5日(火) 16:00 雪道Pラン6000m 加速5  
2月 6日(水) 16:00 120m×20  
2月 7日(木) 16:00 8の字 P-ラン 加速  
3月 9日(土) 9:30 600×5+600  
3月10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、10日迄 第2次23日