

# CRS 4 2 9 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
4月  
9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」

## 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

### ○3月31日日 1000m+600 一奈

石山3分07+1分45 齋藤3分08+1分56 南部3分10+1分48 泉月3分13+1分58 國島3分28+1分46 坂口3分28+背筋100、腕立て50 石川3分37+2分01 犬塚腹筋200 背筋100 腕立て100 吉田腹筋200 背筋100 腕立て 柑奈2分33+腹筋50 背筋50 腕立て20 美春3分44+1分59 さゆり3分33+2分01 12分15 葵3分41+2分05 さら3分59+2分14 めい4分18+2分20 ゆきじ3分59+2分14 前田2周6分46+3分17 凜4分21+2分20 りさ4分53+2分39

### ○4月2日火 400m15周+400一奈1、2km 44分22 78~88~90

石山90-87 22分29+71 齋藤15周+64 南部15周+72 國島15周+63 泉月12周+76 坂口11周+77 石川13周+75 吉田14+82 柑奈10周16分42+74 さゆり10周17分01+78 さら17分41+83 美春7周+77 葵外周ラン めい6周・4周10分10 凜8周・3周5分29+86 補強・犬塚・腹筋300 背筋100、腕立て10 亮太・病み上がり ジョグ前田2周5分22、2分28、2分20、2分13

### ○4月3日水 TT1000+600+300

齋藤①3分04+①1分44+①47 南部②3分11+1分50+48 國島3分24+1分55+②47 泉月③3分16+1分58+51 坂口④3分17+1分56+53 石川⑤3分36+2分+欠吉田3分48+2分26+65 渡辺4分12+2分28+62 大和4分30+2分26+65 犬塚3分48+補強 柑奈3分25+1分58+51 美春3分34+2分03+53 あおい3分34+1+56 さゆり=+2分03+55 木村3分55+2分14+60 せな4分16+2分30+66 凜4分25+2分19+61 りさ4分40+2分31+72 柑奈600m×8周ジョグ

### ○4月4日木 8の字 3~5周 一奈8周 36分42

齋藤①22分55 南部25分19③石山25分57 さゆり26分41 さら28分09 石川3周16分09 泉月ジョグ34分54 坂口4周 吉田ジョグ 犬塚6周ジョグ41分08 渡辺30分ジョグ さゆり12分29+2分32 美春小松3周 前田9分20、9分05、3分41

### ○4月6日土 300×6-10 一奈15本48~50

石山48-55 齋藤48-54 南部48-53 坂口50-57 犬塚48-53 亮太6本62-68 はるき7本58-60 やまと63-71 前田90-100 小松5本55-61 柑奈6本50-59 あおい6本56-59 さゆり7本55-56 美春5本58-60 ゆきじ5本58-67 めい5本59-66 凜59-62

### ○4月7日日 600m×10~12 一奈2000m5分59

石山30分26 齋藤ジョグ、坂口10周 犬塚ジョグ、亮太ジョグ 石川8周 吉田7周 前田4分、4分15、5周計20分05 さゆり25分10 あおい25分19 さら25分27 柑奈26分12 めい7周20分48