

CRS 4 3 1 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
4月
23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」

◎記録会 1 戦結果 4月20日 (土) ◎新人標準突破

4男 800m①保川3分02秒37 5男1500m①石川5分12秒92
6男1500m②犬塚5分08秒48
3女 800m①橘 3分01秒15 ②松村 3分07秒15
4女 800m①色木3分04秒14 5女 800m②木村2分51秒97
5女 800m③南部3分02秒20 ④保川千3分11秒09
6女 800m①佐藤2分42秒80 ②石川 2分48秒09
中男 800m⑤齊藤2分20秒71 ○國島 2分31秒97
中男1500m◎齊藤4分44秒74 南部4分56秒73 坂口5分02秒24
中男3000m①小林9分05秒90 自己新(9分06秒49)
⑦石山10分35秒93 坂口10分37秒12 南部10分53秒49
中女 800m①佐藤2分30秒30 ⑤小松2分48秒50 ⑧小田2分53秒59
中女1500m④小田5分37秒17 中男400m國島1分02秒36

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○4月16日火 400m15周+400一奈1、2km◎44分00

齊藤98-81、◎23分29+69 南部◎23分43+73 犬塚10周98-81、◎16分+78 石川◎17分44+74 吉田◎17分32+81 大和3周+5周+93 前田2周6分15、5分48、2分35+112 さゆり10周◎16分47+75 さら◎17分15+85 美春◎17分15+75 葵外周ラン めい5周11分25、2周3分21+82 凜3分20、3分14、3分18+89 りさ2周3分46、3分25、3分51+98 柑奈5周+75秒 あおい外周10周 坂口12周ラン+78 石山8周+69

○4月17日水 300m×(5+5) 一奈1000m×5 2分58~3分01

石山50-52 齊藤48-53 國島48-59 坂口52-55 犬塚51-54 石川56
59 吉田56-60 柑奈51-53 さゆり54-56 あおい55-58 美春56-63
木村57-62 凜5本60-64 佐藤弟4本74-80

○4月18日木 8の字 3~5周 一奈8周 37分06

齊藤23分26 石山24分02 南部24分26 犬塚24分36 石川26分16 さゆり
6分03 柑奈26分42 さら◎26分59 吉田28分01 坂口3周◎14分45 葵◎15
分34 大和◎16分23 せな◎18分49 さくや8分29、8分05 8分25 前田9分0
5、9分35 めい3周21分10

○4月21日日 2000m×3本 A92秒、B100秒

石山7分28-46 齊藤7分28-46 南部7分28-46 坂口7分30-46 石川7分
50-8分04 柑奈7分47-53 さゆり7分51-8分01 美春8分02-24 あおい
8分08-27 さら8分10-36 小松4周5分-08 3周5分20 ゆきじ4周7分20
4分10、3周5分05 めい3周5分20、5分33、2周3分30 そうま3周6分48
1周1分57 2周4分35 前田3周8分14、周5分38-5分05 田中3周6分13、
2周4分00-4分13 体験 一奈(00+400+200)3セット
1分38~41秒+65~67+28~31