

CRS 4 3 2 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
4月
30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 「元気」「根気」「やる気」

◎記録会2戦結果 4月27日(土) 青時—全道小、全道中学 新人標準突破

小3女 800m ①橋 凜 2分59秒61
小4男 800m ①保川 大和 2分52秒53
小4女 800m ①色木 萌衣 3分00秒20
小5女 800m ①木村 さら 2分49秒96 ②南部 ゆきじ 2分55秒76
③保川 千奈 3分02秒74
小6女 800m ①佐藤 さゆり 2分35秒89 ②石川 美春 2分37秒81
小5男 1500m ①石川 鼓羽太 5分21秒16 ②吉田 遥希 5分28秒06
小6男 1500m ①犬塚 友心 5分11秒49
中 男 800m ①齊藤 陽 2分13秒23
中 女 800m ①佐藤 柑奈 2分26秒25 ③小松 由奈 2分42秒45
④小田 葵 2分42秒73
中 男 3000m ①小林 一奈 8分53秒12 ③齊藤 陽 10分06秒78
④石山 竜聖 10分19秒34 ⑤南部 寛太 10分30秒42
⑦小林 泉月 11分05秒21

◎大沼駅伝結果 裏に掲載。

◎春季陸上 5月3—4日 全道小陸、新人戦の記録に挑戦!

6月2日(日)記録会3戦 ジュニア記録に挑戦
申し込み15—19日迄

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○4月23日火 400m 15周+400 一奈 1、2km◎42分57

石山 22分41 齊藤 22分41 犬塚 23分13

石川 17分04+73 吉田 18分08+83 大和 3周+5周+104 前田 5周+23
0 さくや 7周+211 美春 16分42+80 柑奈 17分01+77 さゆり 17分0
1+77 さら 17分05+86 葵 7周+81 ゆきじ 9周+88 せな 5周+99 めい
7周 19分47+91 凜 4周+93 はな 5周+110 南部 腕立 150 腹筋 150 背筋
150 坂口 腕 50 腹筋 100 背筋 120 泉月 腕 100 腹筋 50 背筋 50

○4月24日水 1000×3 一奈 1000m×5 2分57~59

齋藤 3分09—3分24 石山 3分10—24 犬塚 3分24—37 石川 3分37—41

吉田 3分43—46 泉月 600×2 本 2分08—16 体不坂口脚痛ジョグ

美春 3分43—46 柑奈 3分26—30 1分56 さゆり 3分34

37 2分01 あおい 3分42—45 2分11 さら 3分47—51 凜 2分21—1

6

90秒 莉咲 2分33—33 97秒 前田 3分43—44 2分27

○4月25日木 8の字 3~5周 一奈 24分53

石山 23分47 齊藤 23分47 犬塚 23分47 石川 26分39 泉月 3周 14分32+
1周

吉田 3周◎21分42 美春 25分47 さゆり 26分19 さら 27分02 あおい 4周◎
21分18 柑奈 3周 14分40 めい 3周◎20分15 前田 10分25、8分52+
600m