

# CRS 4 3 6 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
5月  
28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3戦 集合7時30分 競技9時30分開始

## 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○5月21日火 400m×10~15周+300m 一奈1200m44分  
斉藤23分20+48石山23分20+50坂口23分22+52泉月25分15+  
53周犬塚16分19+流し5石川16分20+◎51吉田16分59+◎55大和  
7周◎12分50+70 柑奈4周+4周+50さゆり16分30+52あおい16  
分50+54美春4周+○2さら17分58+61ゆきじ9周+◎64めい7周+◎  
61松村5周+101秒千奈5周+◎65花奈6周+104秒  
砲丸投一奈良(80m流し5、30mS5、突き出し、グライド タオル投)

○5月22日水 300m×6~10 一奈1000m×5 2分54-2分59  
斎藤10本48-51石山48-51坂口51-52南部49-52泉月49-54  
石川補強吉田55-59犬塚49-53前田体不柑奈8本51-54あおい54-5  
8美春54-57さゆり足先痛さら55-63小松53-54色木◎56-60  
奈良一流し、ダッシュ、突き出し、グライド タオル投

○5月23日木 8の字 3-5周 一奈10周36分21  
斉藤24分00石山32分32坂口32分23南部35分20犬塚35分23泉月  
脚痛吉田◎26分48石川腰痛大和3周◎16分10前田体不ウオーク柑奈15分  
17美春15分17葵4周20分27さゆり体不、木村27分36ゆきじ3周 小  
松3周 5分16千奈3周◎20分08

## TT 5月26日 1000+600+500 100mコーナー蒼5本

石山3分09+◎1分48+48 斉藤3分07+◎1分47+◎45  
南部3分14+ 1分52+49 國島◎3分14+1分51+◎45  
泉月3分13+1分51+49 坂口3分17+1分51+51  
犬塚3分24+1分54+48 石川3分38+2分03+◎49  
吉田3分40+3分06+56 保川4分13+2分21+幅  
そうま1周2分07+2分08+1分47前田2分18+2分22+2分15  
小松2分17+2分05+54 柑奈3分19+◎1分52+48  
小田◎3分27+2分01+54美春3分45+1分59+54  
木村3分51+◎2分07+61南部4分13+2分20+62

## 2 練習日程

5月28日(火) 16:00 400m×10周~15~ +300m 45-51  
5月29日(水) 16:00 A 1000×3 100×5  
B 1000+600×2  
C 600+400+400  
5月30日(木) 16:00 8の字3-5-8  
6月 1日(土) 9:30 調整1000又は600+400×2+100×5  
6月 2日(日) 7:30 記録会3戦 15時30分 デイスタンス3000m  
6月 4日(火) 16:00 Pラン400m 10~15~20~30周 加速5