

# CRS 4 3 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024

5月

7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」

## ◎第79回春季大会結果 5月3日～4日千代台 自己新多数

中学新人標準突破者 斉藤、坂口

小4男 800m①保川	2分52秒26			
小5男 1500m①石川	5分14秒30	②吉田	5分22秒99	
小3女 800m①橘	3分03秒60	②松村	3分08秒39	
	⑥千葉		3分28秒43	
小4女 800m①色木	3分03秒05			
小5女 800m①木村	2分50秒81	②南部	2分54秒44	
	③保川		3分00秒08	
小6女 800m①石川	2分37秒29	②佐藤さ	2分38秒81	
中1女 800m②小田	2分43秒40			
中女 1500m①小田	5分30秒89			
中3女 800m②小松	2分47秒60			
中1男 1500m①坂口	4分48秒79	③小林	5分01秒73	
中2男 1500m①斉藤	4分42秒70	②南部	4分49秒87	
中3男 1500m①小林	4分12秒98	⑩國島	5分10秒47	
中共通3000m①小林	9分06秒96	③斉藤	10分02秒66	
	⑤石山	10分16秒29	⑥坂口	10分17秒08
	⑩小林	10分37秒94		

### 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 5月 1日水 400m×3-10-1奈1、2km◎42分 坂口10周85-86秒  
石山69-75 斉藤68-81 南部68-74 泉月71-78 犬塚71-81  
石川73-80 吉田78-85 前田400m4本2分24~2分42 美春74-82  
さゆり75-81 あおい79-83 さら83-89 めい3本82-96 凜4本86-91 莉咲3本96-101 花奈3本108-113 田中3本110-111
- 5月 2日水 一奈600m1分36 400m64秒 1000+400又は400  
斎藤3分10+68 石山3分16+68 南部3分20+68 泉月3分19+76 坂口  
3分32+76 石川3分28 吉田3分45+79 大和80 前田2分22+2分13  
あおい79+81 美春75+77 さゆり75-76 さら77-78 せな? めい90+78 田中120秒+104秒 柑奈・体不かせ欠。

○5月 3日金～4日土 春季大会

### 2 練習日程

5月 7日 (火)	16:00	400m×10周～15～	+200m
5月 8日 (水)	16:00	1000×3～5	
		1000+600+600	
		600+600+400	
5月 9日 (木)	16:00	8の字3-5-8	
5月11日 (土)	9:30	Pラン (400×C3～B4～A5周)×3	
		A84～86 B96 C小低100～	
5月12日 (日)	9:30	1000+600+300	補強
5月14日 (火)	16:00	400m×10～15周～	+300m1本～