

CRS 4 3 7号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
6月
4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

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○5月28日火 400×(5, 4, 3周)×4 一奈1200m43分
斉藤7分09-7分13-6分52 泉月7分09-7分13-7分01 坂口7分09
-*7分08 南部7分09-7分13-7分26 石山7分09-犬塚7分13-
7分28-7分41 石川4周6分11-6分16-6分14 さゆり6分11-6分1
6-6分14 さら6分26-6分38-6分40 吉田3周4分49-4分43-4分
52 柑奈4分23-3周-4分35 大和4分49-3周-3周美春4分49-4分4
3-4分49+3周ゆきじ4分57-3周-4周千奈2周-2周-3周松村4本1分
50-1分39-1分39-1分43 花奈1分53-1分50-1分52-1分54
前田2分06-2分06-2分21 田中1分54-1分50-1分40 小松6周
砲丸投一奈良(80m流し5、30mS5、突き出し、グライド 砲丸投)

○5月29日水 1000×3 一奈1000m×5 2分55-2分59
斎藤3分09-12-16 石山3分09-12-21 南部3分13-22-24 泉月
3分19-33-28 犬塚3分21-石川3分29-1分58-3分36 吉田◎3
分31-2分07-2分07 そうま2分53-2分59-1分54 前田2分11-2
分09-2分19 柑奈3分21-1分56-3分30 あおい3分36-2分05-3
分43 美春2分04-2分07-2分09 3分29-1分58-3分36 さら3分4
7-2分10-3分52 小松3分58-2分08-2分13 色木◎2分12 りさ2分
21-2分27-2分41 杏2分31-2分27 皇太郎2分34-2分31
奈良一流し、ダッシュ、突き出し、グライド 砲丸投(多目的)

○5月30日木 8の字 3-5周 一奈10周36分27
斉藤23分28 石山23分29 坂口24分14 犬塚6周32分23 泉月4周 吉田3
周◎15分39+2周12分32 石川25分38 大和3周◎16分10 前田2周9
分19、8分35 柑奈3周15分13 さゆり26分03 さら◎15分50 美春2、
5周 葵3周16分23 ゆきじ3周3周半 千奈3周◎16分10 めい◎16分47
杏1周7分20-6分43

○6月 1日土 調整 1000, 600, 400
一奈2000m5分55、1000m2分56、600m1分42 400m67
斉藤10003分15、600m◎1分43 南部3分16、600m◎1分48
泉月1000◎3分10、400m70 坂口1000◎3分10、600m70
犬塚10003分18、600m1分53 石川10003分31、600m1分5
7 吉田10003分37、400m83 大和600m◎2分06、400m◎82
そうま400m1分41、1分40、1分41 前田1分56、1分57、2分01
小松2分04、74 柑奈3分18、70 あおい3分32、74 さゆり1分57、7
3 さら◎2分05、◎78 ゆきじ2分12、◎82 せな◎1分27、1分27、1
分28 めい◎2分08、82

2 練習予定

6月 4日(火) 16:00 400m×10周~15~ +300m 45-51
5月 5日(水) 16:00 中-1000m×3~本 小-600×3~4本
5月 6日(木) 16:00 中体連直前 調整1000M+400+100 加速等
6月 8日(土) 7:00 中体連大会 小学生休み
6月 9日(日) 7:00 中体連大会 1時30分 小学生練習日~
6月11日(火) 16:00 Pラン400m 10~15~20~30周 加速5