

# CRS 4 3 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
6月  
11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

◎第76回函館市・第73回渡島中体連陸上結果6月8-9日赤字—全道 ◎全道新人

中男 800M	①齊藤 陽◎2分11秒81	
1500M	①小林 一奈 4分15秒31	②齊藤 陽◎4分33秒54
	⑤石山 竜聖 4分41秒26	⑥坂口 峻哉◎4分41秒34
	⑦小林 泉月 4分45秒09	⑧南部 寛太 4分45秒32
	⑩國島 悠生 4分54秒71	
3000M	①小林 一奈 8分48秒93新	②坂口 峻哉 9分57秒46
	④小林泉月◎10分13秒05	⑤南部寛太◎10分19秒63
	⑥石山 竜聖10分23秒50	⑨國島 悠生11分06秒67
中女 800M	①佐藤 柑奈◎2分26秒99	⑤小田 葵 2分41秒88
	⑦小松 由奈 2分46秒76	
1500M	①佐藤 柑奈◎5分13秒36	③小田 葵 5分30秒86
	④小松 由奈 5分45秒76	

## 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○6月 4日火 400×10—15+400M—奈1200m43分  
齊藤23分16+67泉月23分17+71南部23分45+68犬塚23分59+  
74石山69坂口リタイヤ+71石川16分22+800M2分43前田2周4分4  
8、5分15、1周2分09柑奈16分23+70さゆり6分29+72さら◎16  
分53+81あおい17分03+77美春1周90体不ゆきじ8周14分34めい7  
周◎12分53+82凜95、3分25、3分45りさ95、3分55、3分45花  
奈2周4分01、4分05、1周1分39

奈良

○6月 5日水1000×3 一奈1000m 2分55—2分53—2分49  
齋藤3分05—12—12石山3分09—22南部3分10—15泉月3分21—2  
8犬塚3分22—19柑奈800M2分32石川1分57—◎51—59吉田2分0  
4—01—02そうま2分50—42400M1分42前田3分18—◎2分57小  
松2分10—13—15あおい2分00—01—1000M3分33美春2分13  
—11—13さら2分10—08—10ゆきじ2分17—17—19めい2分20—  
15—19凜2分24—17—20杏◎2分24—24 400M1分30

奈良—

○6月 6日木 調整 一奈2000M5分55  
齊藤3分07+63石山3分09+66南部3分10+69泉月3分12+73犬  
塚3分15+71石川3分31+◎71大和3分55+83前田6分32さゆり3  
分32+72葵3分43美春3分47+79さら3分47+79ゆきじ4分02+  
◎81せな4分11+◎86めい3分56+◎80凜4分05+87杏◎4分21  
+◎88はな4分57+107

## 2 練習予定

6月11日(火)	16:00	400m×10周~15~	+300m	45-51
5月12日(水)	16:00	中—1000m×3~本	小—600×3~4本	
5月13日(木)	16:00	大会直前	調整1000M+400+100	加速等
6月15日(土)	6:50	道新杯	通信	
6月16日(日)	6:50	道新杯	通信	午前中
6月18日(火)	16:00	Pラン400m	10~15~20~30周	加速5