

# CRS 4 4 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
7月  
16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

## \*記録会5戦 申し込み25日迄

### 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 7月9日火 Pラン7~10周 400×5×4セット 一奈  
泉月7分20-7分南部7分20- 斉藤7分23-犬塚7分20- 坂口ジョグ石川脚痛6周+3周 柑奈10周16分52+200M30~31葵17分36+200M32-32さゆり16分50+100M5本美春5周+100M5本さら16分59+100M5本吉田16分59+84秒前田4分15、5分32+2分14めい7周12分23+800M3分01田中2周3分3分28、3分48+87りさ3分27、3分27+89花奈3分37、3分29+91小松3周+3周+200M31-32 砲丸-佐々木、杏 奈良
- 7月10日水400+300+200 各3本一奈400m9本66秒 坂口ジョグ石山64-70+51~51+31~34南部64~66+50~54+29~34泉月64~70+49~51+32~34犬塚68~69+52~52+30~34石川70~73+57~58+31~33吉田76~77+57~58+34~35大和80~82+57~62+37~39前田1分14~2分17+87~93+53柑奈68~72+50~52+32~34葵73~75+57~57さゆり75^75+56~57+33~34美春75^76+56~57+34~34さら78~81+57~58+35~35せな78~81+58+35~37ゆきじ80~82+58~59+35~36めい75~76+57+39~39杏81~85凜77~80+55+35~35りさ106~90+62~61+41~42田中89~90+64~65+37~40  
奈良-佐々木凜-杏 砲丸投
- 7月11日木 調整 芝30分 150m数本
- 7月13日土 400m×7  
斉藤5 69~75 寛太7 69~72 泉月4 69~71 柑奈 7 69~74 凜3 79~80
- 7月14日日 泉月 3分02+1分53+68 柑奈3分21+1分57+69  
葵 - +2分07+85

### 2 今週の予定 全国中体連 応援募金開始 CRS ホームページのお知らせから。

- 7月16日(火) 16:00 ①400M×7~10~15 又は ②5周×4  
7月17日(水) 16:00 (400m+300m+200m) 各2~3  
7月18日(木) 16:00 8の字 3~5~7~
- 7月20日(土) 9:30 300m×6-10  
7月21日(日) 9:30 TT1000+600+300+200  
7月23日(火) 16:00 Pラン 7~10~15 中男5周×4セット  
7月24日(水) 9:30 1000×3 (600×5)  
7月25日(木) 9:30 中一調整 小一北斗市16:00 200×10  
7月26日(金) 全道中学1日目  
7月27日(土) 全道中学2日目 小一北斗市16:00 600×3  
7月28日(日) 全道中学3日目 小一北斗市16:00 400+300 2~