

# CRS 4 4 1 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
7月  
2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

## ◎函館マラソン 補助員有難う!

創価大4年 吉田 響選手 ハーフ大会新で優勝 (箱根山登りランナー)

### 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 6月25日火 Pラン7~15周 500×5×4セット 一奈斉藤南部坂口泉月  
坂口7分21-7分59、斉藤7分13-7分27、南部7分23-7分31、泉月  
7分21-7分09  
柑奈15周25分46 葵15周 10周美春16分24+400m石川16分34+  
400m吉田10周さら11周+400m2大和7周11分56前田2分25、2分  
14、2分24、2分10 めい7周12分54ゆきじ12分49せな3周+3周5  
分29小松3周4分53+3周5分15
- 6月26日水1000×3~5 小600 400 一奈5本 2分54~58  
斎藤3分02-14坂口3分06-15石山3分11-19南部3分09-18泉月  
3分15-29犬塚3分19-21柑奈3分13-25+1分57石川◎3分24-  
37さゆり3分24-38美春1分58-2分05さら3分40-44吉田2分01  
-05めい3分57-59+2分11ゆきじ◎2分08せな◎2分09-24大和2  
分08-15杏2分20-22+1分23松村2分34-39田中2分36-38+  
1分37そうま6本2分55-53+1分53前田3分31+2分09  
奈良一砲丸投 多目的 杏一砲丸投 佐々木凜一砲丸投 円盤投 25M~27M  
杏 砲丸、ジャベ
- 6月27日木 400+300+200×3 長谷川、一奈ジョグ  
斉藤65-66+48-50+29-32石山65-66+48-50+30-32  
南部66-68+50-51+32-33坂口65-66+48-50+30-32  
泉月66-68+50-51+31-32犬塚66-69+50-51+31-32  
石川73-74+53-56+32-36吉田74-78+57-58+35-36  
大和80-86+61-63+42-42前田1分53 脚痛  
小松71-80+54-58+35-35柑奈67-72+50-53+32-33  
葵 72-77+55-61+36-37美春71-73+53-56+33-35  
さゆり73-74+54-56+34-38さら78-81+60-61+35-40  
南部79-80+58-59+35-40せな82-83+60-61+37-40  
めい75-77+56-57+37-38杏 89-90+63-65+41-42  
花奈91-96+66-71+42-43
- 6月29日土 ジョグ 全員参加

### 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2日(火) 16:00 P-ラン ①7~10周 又は ②5周×4セット  
7月3日(水) 16:00 中男 -1000m×3+400m×1~2  
小 中女-1000m(600m)×2+400×1~2  
7月4日(木) 16:00 調整 1000m 600m 400m  
7月6日(土) 6時50分 選手権大会  
7月7日(日) 6時50分 2日目