

# CRS 4 4 4号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
7月  
23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!

- 7月16日火 Pラン7~10周 400×5×4セット一奈8000 28分48  
泉月②7分22-18南部③7分17-42齊藤③7分18-35犬塚④7分22-17  
柑奈10周17分07葵9周17分4美春17分05さら17分47吉田5周8分28  
さゆり体不5周+4周、ゆきじ4周+3周せな2周+2周+2周、石川ジョグ腰痛  
大和6周10分21、2周3分32前田体不めい6周10分52 凜2周3分06、3分04、82りさ3分27、3分36、94花奈3分37、3分29+91小松3周  
○7月17日水400+300+200 2~3本一奈1000×3 3分48-49  
石山64-49+32南部64+50+31坂口◎63+50+30犬塚67+49  
+32石川69+53+32吉田71+55+33前田2分+91+53柑奈65+47+33  
葵71+54+37さゆり◎70+54+32美春◎6953+34さら77+58+37  
せな83+57+38ゆきじ77+58+37めい◎74+58+◎34杏86+61+38  
凜◎77+56+34そうま96+74+48  
○7月18日木 8の字 一奈8周 37分12  
石山、齊藤、南部、坂口、犬塚 6周30分39石川鼓5周27分48大和3周16分24  
前田1周9分29柑奈4周21分15あおい21分46小松3周17分18美春3周15分32  
さゆり15分38さら◎15分41ゆきじ◎16分36せな2周◎12分17花奈14分40  
田中14分00杏◎6分12  
○7月20日土 300m×(3+3+3) 一奈2000m 5分53 1000m2分54 600m 1分40 400m 66秒  
石山48~53齋藤46~53南部47~53坂口47~53泉月⑦49~54犬塚④49~52  
石川◎51~59吉田◎54~60そうま75~78前田87~110、115 400m2分13  
柑奈◎47~53あおい◎52~58さゆり◎52~60ゆきじ◎57~68めい◎55~66  
凜④57~59  
○7月21日日 TT1000+600+300+200  
石山2分58+1分45+46+28齊藤2分58+1分45+45+27寛太2分59+1分45+47+27  
坂口2分58+1分46+46+28國島2分48+1分54+49+28泉月3分01+1分45+47+29  
犬塚1分57不調+1分47+47+29石川3分29+2分03体不吉田3分34+2分05+31  
大和3分54そうま2分37+2分43+40前田3分34+3分31+51柑奈3分20+1分56+50+32  
あおい3分34+2分04+56+33さゆり3分28+1分59+31美春2分15+56+36  
ゆきじ3分50+57+37せな2分20めい4分00+64+38凜2分07花奈2分32+◎64+◎38  
小松51+32

## 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) 13:30 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 7:30集合 8時アップ開始  
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~  
\*27日、28日全中出場以外一中一16時 自主とれ 小一北斗16時