

CRS 4 4 5号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
7月
30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 8月17日土
- ◎新人戦兼記録会6戦 8月24-15日 申し込み 至急
- ◎ジュニア陸上 9月1日(日) 深川 要項確認
31日(土) 10時出発— 1泊 合宿所 音江町 「エフパシオ」
予算 バス+宿泊他2万円弱で交渉中。保護者も入れます。

- ◎全道中学結果 7月26-28日 素晴らしい快走!
小林3000m優勝 8分50秒95 1500m 2位 4分05秒38

1 先週の練習結果 赤字印—頑張ったで賞!

- 7月23日火 Pラン7~10周 400×5×4セット—奈8000
坂口7分20—泉月7分20—18南部7分20—斉藤◎7分43—犬塚④7分20—
柑奈6周+4周200×3 32秒葵8周200×3、34小松3+3周200m×
3 32秒美春3+2+2吉田10周◎16分28さゆり17分12ゆきじ4周+4
周せな3周+3周+2周、石川16分40体不 大和7周めい7周凜3周4分423
分28、86りさ5分11、5分23、90田中5分30、90
- 7月24日水1000×3 600×4 一奈2000 5分42
石山3分15—17南部3分05—27泉月3分15—27斉藤3分02—1分54
坂口3分02—1分54石川3分33—39吉田2分00—2分07前田◎2分57
—3分55—3分16そうま◎2分42—2分49—2分44柑奈3分18—1分5
9葵3分38—42さゆり3分29—2分04—3分30美春④2分00—2分08
せな2分15—24ゆきじ④◎2分03—15めい杏◎2分16凜◎2分06—1
3りさ◎2分16—32田中◎2分26—39小松3分47
- 7月25日木 13時30分公開練習 他自主トレ 小—北斗市16時~
一奈、斉藤、坂口、柑奈
- 7月26日金
- 7月27日土
- 7月28日日北斗市100m+(300m+200)×3~4 斉藤復腹、背、腕7セ
ット(20回)
南部13秒5 46—47+29—30坂口◎13秒7 47—50+30泉月◎1
3秒8 47—51+30—32犬塚◎14秒4 48—52+30—32石川◎
14秒6 50—53+31—33吉田◎15秒0 54—55+33—35大和
◎16秒0 ◎59—59+◎36—38前田78—88+49—53
柑奈◎13秒9 46—51+29—32葵◎14秒8 50—53+32—37
美春◎15秒8 52—56+32—33さゆり◎15秒0 50—54+32—
34ゆきじ◎15秒9 56—61+35—36せな◎15秒9 58—60+3
6—38めい◎15秒7 55—59+◎33—38凜◎15秒4◎54—56+
33—35りさ◎15秒7 58—62+36—38花奈◎16秒1◎59—68
+38