

CRS 4 4 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
8月
27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

◎新人戦兼記録会6戦 8月24-25日

800m	3女	①橘	2分52秒31	②松村	2分58秒53
		④千葉	3分05秒17		
	4男	①保川	2分50秒55		
	5女	①南部	2分50秒04	②せな	2分50秒61
	6女	①石川美	2分37秒77		
1500m	5男	①石川鼓	5分09秒92	③吉田	5分34秒51
	6男	①犬塚	5分03秒68		
800m	中1女	①佐藤柑	2分27秒13	⑥小田	2分40秒29
	中男	①斉藤	2分21秒78		
1500m	中女	①佐藤柑	5分10秒04	③小田	5分25秒98
	中1男	①小林泉	4分36秒21	②坂口	4分40秒18
	中2男	②斉藤	4分40秒08	③南部	4分40秒09
3000m	中男	①小林泉	9分54秒68	②坂口	10分03秒40
		⑤南部	10分13秒60		
400m	中男	①木村嘉	53秒71	好記録	来年・沖縄全国を狙う!
砲丸投	中女	①佐々木凜	9m28		
砲丸投	高男	③奈良	9m63	全道高校新人大会出場	(室蘭)

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 8月20日火 20分ラン 600m×2
南部1分51-51 斉藤1分50-47 犬塚1分54-53 石川2分04-1分59
吉田2分07-12 やまと2分25-12 小松2分10-16 葵2分02-04 美春
2分12-08 さゆり1分58-2分ゆきじ2分18-19 せな2分13-13
- 8月21日水 1000+600+300-奈
南部**3分01**-1分54-**◎46** 斉藤3分26-2分09-46 犬塚3分10-1分
51-49 石川**◎3分24**-**◎1分55** 吉田3分38-2分05-56 大和2分07
-2分20-65 前田3分02-1分56-1分29 小松2分07-53 葵3分33
-56 さゆり3分24-**◎1分55**-**52** 美春3分31-2分-54 ゆきじ3分45
-2分18-61 せな2分16-2分23-60 凜**2分08**-09-58 りさ**◎2分**
13-2分15-59 杏**◎2分13**-400m 88 千葉2分21-22-**◎59**
- 8月22日木 8の字2-3周 一奈8周37分53
坂口**◎14分23** 小林**14分23** 南部14分33 犬塚15分10 ⑥石川**◎15分2**
2 吉田16分29 保川**◎10分25** 斉藤途中不体 前田**◎6分59** 葵**◎1**
5分16 柑奈**◎15分33** 南部**◎10分37** せな**◎10分45** 色川**◎11分**
59

2 今週の予定 記録会6戦 道新杯秋季大会に挑戦!

8月27日(火)	9:30	Pラン	10周-15周-20周
8月28日(水)	9:30	1000m×3	小600×3
8月29日(木)	16:30	8の字	2~5周
8月31日(土)	9:30	5周×2~3	小2周×3
9月1日(日)	9:30	400m×(4+4)	小(3+3)