

CRS 446号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
8月
6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

◎東日本、青函大会結果

U-16砲丸投5キロ 奈良①10m29自己新

3女 800m ①橋 2分50秒07③松村 3分03秒76⑥千葉3分13秒66
4男 800m ①保川 2分47秒25 4女 800m ②色木 2分51秒10
5女 800m ③南部 2分45秒73④保川2分49秒36
6女 800m ②石川 2分36秒38③佐藤2分38秒53
5男1500m ③石川鼓5分12秒64⑧吉田5分39秒35
6男1500m ②犬塚 4分56秒21 女子 300m ③小松51秒11
中男1000m ③小林泉2分52秒55⑤南部2分55秒81
中女1000m ①柑奈 3分09秒06
中男3000m ⑨坂口10分00秒63⑩南部10分04秒79
女子3000m ①小田11分41秒94

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 7月30日火 Pラン7~10周-15-18周一奈調整 あやか合流30度
南部18周坂口18周泉月8周補強斉藤補強犬塚10周補強石川30分芝ジョグ吉田
10周やまと7周前田4分53、2分13
柑奈10周葵8周小松3周+3美春10周吉田10周さゆり10周ゆきじ4周+3周
せな2周+2周田中5周9分35
- 7月31日水1000×2 600×2 200×3~5 一奈
南部3分06-1分58泉月1分43-1分50-31斉藤補強、坂口3分08-3
分13-29石川3分42-2分01-33吉田3分32-2分01大和2分04-
2分14-38そうま2分42-2分46前田◎3分10-3分34柑奈1分48-
1分55-30葵3分35-3分42-30さゆり1分59-2分01-32美春3
分34-2分02-33せな2分15-2分13-◎35ゆきじ2分07-2分10
-◎34稟◎2分05-2分13-33りさ◎2分16-32小松2分06-31
杏2分24-2分34
- 8月1日木 8の字3-4周
南部④19分44坂口④20分09犬塚④19分44泉月③14分40石川④22
分11吉田④24分22保川17分15前田7分58、◎7分10 斉藤・補強
美春◎15分11さゆり16分00葵◎15分23柑奈16分05南部②11分2
0せな5分39、5分40色木③17分28田中②◎13分23千葉②◎14分0
0三浦◎6分27

2 今週の予定 全国中体連 応援募金 CRS ホームページのお知らせから。

8月 6日 (火) 9:30 Pラン 7~10~15 中男5周×4セット
8月 7日 (水) 9:30 1000+200×(4+4)
8月 8日 (木) 9:30 8の字
8月10日 (土) 9:30 300×(4+4)
8月11日 (日) 9:30 1000+600+300 走幅練習日
8月13日 (火) ~14日 (水) 休養日 短距離、全国選手は練習有ります。
8月15日 (木) 9:30 8の字
8月17日 (土) 6時50分 記録会5戦
8月18日 (火) 9:30 100m+500+300+200+150