

CRS 4 5 1号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
9月
17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

◎ニセコマラソン結果 9月15日 3km 頑張りました!

小男 ①犬塚 10分42 ②石川鼓 11分07 ⑨大和
少女 ②石川美 11分43 ③佐藤み 11分54
④木村さ 12分14 ⑥保川せ 13分13
中女 ①小田 11分55

◎中学新人戦遠征 (14-15日帯広) お疲れ様です。

800m 斉藤 2分10秒80 1500m 坂口 4分29秒38 小林 4分30秒90
南部 4分35秒15 斉藤 4分43秒07 3000m 坂口 9分37秒58 小林 9分39秒14
寛太君の3000mエントリーミス本当に申し訳ありません。

中学駅伝目指し、頑張ってください。10月13日(日) 新得町

◎秋季フェスティバル申し込み至急!

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○9月10日火 Pラン20周 一奈30周 43分34

坂口② 31分52 斉藤② 31分54 南部② 32分01 犬塚② 32分16 泉月 石川⑩
16分43 大和⑦ 12分46-1分26 前田② 45分10-5分01 柑奈 8周 美春に
周-3周 さゆり 7周 杏③ 5分40 1周 89さら 1周 ゆきじ? セナ 5周 めい 7周 13
分47りさ② 3分09-3分30-① 1分33 そうな

○9月11日水 300×3~5+200m×3~5 一奈?

坂口 49-48+32-30 南部 48-49+30-34 泉月 49-48+30-3
3 犬塚 49-48+32-33 石川 52-56+32-35 吉田 57-60+34-
36 大和 53-59+38-41 柑奈 50-54+32-36 葵 53-58+34-
36 美春 53-58+35-37 さら 59-65+37-39 せな 57-62+35
-38 ゆきじ 54-62+35-38 めい 53-62+35-38 凜 53-62+3
5-35 杏 58-63

○9月12日木 トラック外周7-10-15 一奈20周 35分24

坂口⑩ 25分37 犬塚 35分37 斉藤 27分 南部⑩ 17分23 國島 20分17-2
分19 石川⑩ 23分00 大和⑦ 14分51 前田 2周 柑奈⑩ 20分36 美春 20分1
9さら 21分00 ゆきじ⑧ 19分23 せな⑥ めい⑩ 23分28 凜⑦ 14分52 花奈
⑦ 15分30 小松③

○9月14日土 調整 400×3~5 一奈 自主トレ

犬塚 67-69-69 石川 72-76-76 大和⑩ 77-80-80 前田 1分52
-1分47-1分57 柑奈⑤ 68-71-70-73-75 あおい 73-77-8
4 さゆり 72-82-76 せな 81-83-87 さら 85-86-89 凜 78-8
1-82

2 今週の予定 中学駅伝、ちびっこ、ミニ駅伝に挑戦!

9月17日(火) 17:00~18:00 北斗市外周 駅伝練習 5km ビルドアップ

9月18日(水) 17:00~18:00 千代台外周 駅伝練習 5km 同

9月19日(木) 16:00 8の字 2~5周~

9月21日(土) 9:30 400m×4~8~10

9月22日(日) 9:30 TT1000+600+300