

CRS 449号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
9月
2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

◎全道ジュニア結果 9月1日 深川

1年1500m 泉月④4分33秒自己新 坂口⑧4分40秒72
1000m 佐藤 予④3分09秒13 齊藤 3分01秒44
3000m 泉月 9分48秒53 坂口10分03秒78
300m 佐藤 46秒03
三段跳 加藤 ①11m01 北海道中学新記録 大会新記録
U16全国大会出場 愛媛県松山市

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○8月27日火 雨天中止

○8月28日水 1000m×3 600m×3

南部3分09-21-15坂口3分08-11-12國島3分19-56-4分02
泉月3分11犬塚3分16-17-22石川3分30-45-43吉田3分36-5
7-53そうま2分50-52前田3分22-23柑奈3分16-33-34葵3分
36-46-2分15さゆり3分29-48-46美春3分49-51-52さら3
分53-51-54ゆきじ3分3分59-4分10-2分15せな2分18-2分1
6めい2分05-15凜2分08-09りさ2分22-27杏2分24-33

○8月29日木 8の字2-3周 一奈10周36分44

石山⑤15分42齊藤③14分50南部③体不小林体不犬塚⑥30分29石川⑤2
6分27前田①8分36 葵⑤28分00柑奈③15分53美春⑤16分41さゆ
り④21分03さら④23分30せな2, 5周ゆきじ5分23体不めい③18分0
9花奈②13分41

○8月31日土 Pラン 5周×4 2周×4一奈2000 5分54 1000 2
分56 600 1分41 400 63

南部7分23-39犬塚7分46-8分33石川8分03-9分11吉田8分13
-36大和ジョグ 前田4分22 2分01さくや3分45-1分54
葵2分54-3分03さゆり2分50-53さら3分01-08ゆきじ3分05
-09せな3分06-凜3分01-06

○9月 1日日 400m×(4+4)

南部⑤70-78犬塚④70-86ジョグ脚痛 石川⑧75-87大和ジョグ前田
⑤2分01-2分32小松ジョグ
葵⑥75-8あ美春⑥77-88さゆり⑤76-90ゆきじ⑤81-91せな⑥8
6-95めい78-97凜④81-88りさ④89-99

2 今週の予定 道新杯秋季大会に挑戦!

9月3日(火) 9:30 Pラン 10周一15周一20周

9月4日(水) 9:30 1000m×3 小600×3

9月5日(木) 16:30 8の字 2~5周~

9月7日(土) 9:30 調整

9月8日(日) 6:50 道新杯 記録会7戦

3 ちびっ子駅伝11月2日(土) 12時受付 小樽市