CRS４５６号

NPO 函館 CRS　ホームページ有り

２０２４
１０月
２２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

◎道南駅伝結果２０日　戸井　優勝カップ保管（　　）次回返還

お母さん一審判協力有難うございます！

１　小男　CRSA　優勝　４３分１３
石川鼓①１０分２０吉田②１１分４７保川　①　９分２１犬塚①１１分３９

２　小女　CRSB　２位　４６分４６
佐藤さ①１１分２８木村①１１分５９三浦　③１０分３４石川②１２分４５
CRSB　３位　４８分２９
保川千③１２分２２色木③１２分４１橘　②　９分３８南部③１３分４８

３　中男　CRS　優勝　３８分３８
小林泉②１０分２０南部②　９分５９斉藤　②　７分４６坂口①１０分３３

４　中女　CRS　優勝　４６分３３
佐藤花②１１分５９小田①１１分４０小松　②　９分４５佐藤②１２分０９

５　一般　CRS父８位　４３分３３　お父さんも粘走、頑張る！
杉岡　⑥１０分０７吉田⑧１１分２７石川　⑭　９分２７佐藤⑱１２分３２

１　先週の練習結果　赤字印―頑張ったで賞！

○１０月１５日火　P５周　５周×４　タスキリレー３回　一奈途中脚痛
斉藤、犬塚７分２７―７分３１―７分３１－７分２３～坂口、南部３セット
５周―柑奈、石川、吉田、大和、柑奈、葵、美春、さら、めい　４周凛、３周杏、セナ、ゆきじ　小松、前田脚痛・補強

○１０月１６日水　１０００m（６００）×３　一奈ジョグ
斉藤３分１０―０９－３分、坂口３分１０－０９－０２南部３分１０―１８－０９国島３分１２－２０－１６犬塚３分１０－途中リタイヤ　石川３分２６－２５－３３吉田３分４２－４１－４８大和４分―３分５４－２分１８前田３分３７－３分３６梅田２分２０－１６－１６亮太２分１４－１３－１０葵３分３９－４２－４３美春３分３７－２分０８－３分３９さら３分４６－３９－５２せな３分５６－４分０３――０５ゆきじ４分１３―１８－２分３５杏２分１９－２２－８９りさ２分２２－１５－８９唯２００m３１－３２―３１　村川３５－３６－３６

○１０月１７日木　８の字　２～５　一奈　脚痛ジョグ
５周斉藤２４分０７坂口２４分１０南部２４分１３泉月２４分２０石山２６分２５國島２７分０２石２６分０１大和４周２２分２６前田１周３分５６―３分１２、柑奈③１５分２３葵⑤２６分４４美春⑤２５分５１、さゆり③さら⑤２８分０６せな③１６分５５ゆきじ②＋①凛②１０分５７＋２分１０　杏②１３分２１小松①５分１０＋６００m　凪③、

○１０月１９日（土）調整　１０００m、６００m＋４００m
坂口３分０８南部３分１５泉月３分２２遥希３分４８大和４分０４あおい３分３５さゆり３分４３ゆきじ４分０２せな３分５０小松２分０５＋７７凛２分０８＋８０

２　今週の予定　各種駅伝、ちびっこ、ミニ駅伝に挑戦！

１０月２２日（火）１６：００Pラン５周＋２００×５～７　中学５周×４セット
１０月２３日（水）１６：００　外周・野球場～６００m×４～７～８
１０月２４日（木）１６：００　８の字２－５―
１０月２６日（土）　９：３０　Pラン６０００～８０００m
１０月２７日（日）　９：３０　４００×５～８