

# CRS 4 5 7 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
10月  
29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

◎北海道デスタンス 10月26日 3000m 千歳市

小林一奈 8分44秒31 自己ベスト 中学トップで飾る

2025年1月19日 広島市開催 全国男子駅伝北海道代表決定

CRS 歴代代表 H19佐藤真路 H20佐藤真路 H21三好拓哉 H24野田克哉

H25菊地 勝 H30佐々木速斗 杉本一札幌日大、法政大で出場

國島悠聖 10分39秒60 自己新 練習の成果ですね。

## 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 10月22日火 P5周+200mつける5~7 5周×4 一奈43分50  
犬塚7分30-7分24-7分21-7分13~67 南部3セット7分30-24-  
21 國島7分30-30-8分-50坂口7分30-24体不 泉月7分30-24  
脚痛5周-柑奈7分52-35~36秒、石川7分39=33~35葵8分58-さ  
ゆり8分06-35~38さら8分18-36~39めい8分23-36~37大和  
8分37-39~41ゆきじ8分45-37~41 4周せな6分47-3周杏5  
分3738~38凜4分50-35~3りさ5分24-37~39花奈5分39-3  
9~43 吉田5分53-40~43 前田2分23-14-23 200m48
- 10月23日水 雨天中止
- 10月24日木 8の字 2-7周 一奈2000m5分58 1000m2分54  
7周坂口33分39南部33分39犬塚33分46齊藤35分07石山5周26分  
08 國島3周27分0215分30石川鼓6周30分53大和4周22分25前田  
補強3種類50回、柑奈5周27分30美春⑤27分04、さゆり②+流し10本  
さら⑤27分56せな④23分23ゆきじ650m×5周 17分凜②11分18  
+5分25りさ②12分15+5分48花奈13分01+6分08杏③小松③
- 10月26日(土) Pラン 5周+8周+10周齊藤・柑奈+200m×1~3  
坂口②31分48南部体不補強 犬塚脚痛補強 石川鼓⑬25分14+31遥希⑩  
+33大和⑧13分58+43-38-38小松③4分47+33-33柑奈⑩1  
6分13+31-31-31あおい⑮25分55+33美春⑮25分25+35  
さら⑩16分56+39-35ゆきじ⑤8分54+39-34せな5分48+36  
めい⑩17分42+34 凜⑤8分18+35-37-34りさ⑤9分19+39  
-38-38結菜⑤9分57+39-40
- 10月27日日 400m×4-8 一奈 レース後ラン  
坂口⑧67-70南部⑧68-74齊藤⑦65-81泉月③68-73脚痛  
石川⑥71-78吉田⑥77-87前田③2分-12 柑奈⑦69-77葵⑥76  
-83美春⑤75-79ゆきじ⑤81-93めい⑤76-85凜81-87りさ8  
3-94花奈83-102

## 2 今週の予定 各種駅伝、ちびっこ、ミニ駅伝に挑戦!

- 10月29日(火) 16:00Pラン5周+200×5~7 中学5周×4セット
- 10月30日(水) 16:00 1000m(600)×3~
- 10月31日(木) 16:00 8の字2-5-
- 11月 2日(土) 7:00 ちびっこ駅伝 小樽市
- 11月 3日(日) 9:30 休養