

CRS 4 5 4 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
10月
8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

◎フェスティバル結果 10月5-6日

小3女 800m	①橘 2分48秒01	②松村 2分57秒25
	⑤千葉 3分11秒74	
小4女 800m	①色木 2分50秒65	
小5女 800m	①保川 2分43秒99	②木村 2分49秒38
小6女 800m	①石川 2分34秒95	
小4男 800m	①保川 2分44秒38	
小5男1500m	①石川 5分05秒38	④吉田 5分35秒22
小6男1500m	①犬塚 5分00秒65	
中男 800m	③齊藤 2分08秒78	
中1男1500m	①坂口 4分33秒47	②小林 4分38秒67
中女1500m	①佐藤 5分04秒57	④小田 5分29秒66
中1女 800m	①佐藤 2分27秒98	
中3女 800m	①小松 2分47秒24	
中男3000m	①坂口 9分43秒20	②小林泉 9分48秒90
	③齊藤 10分22秒37	⑤國島 10分42秒68
一般女3000m	⑤小田 11分45秒71	

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○10月1日火 P3-10-15周 中-5周×4 (90~88~秒) 一奈ジョグ
齊藤7分29-6分57 南部7分29-6分58 坂口7分29-7分05 泉月7分29-7分05 犬塚7分29-7分29 石川⑤25分14 大和6+1 前田②+①柑奈⑩
17分05 小田17分02 美春16分36 さゆり16分39 小松3+3さら18分13
ゆきじジョグ芝10周せな⑧+③めい⑩18分31 凜③4分53+②3分09
りさ5分33+3分29

○10月2日水 400m×3-8 一奈1000m×4 2分57-3分05
齊藤⑧72-65-62 坂口71-70-63 南部72-70-65 泉月72-70-63
石山72-70-71 犬塚72-70-69 石川⑦69-79 吉田⑥77-83
大和④80-85 前田③2分36-30 柑奈⑦69-76 葵③86-94 美春⑥72-80
さゆり73-88 さら79-86 せな④75-90 ゆきじ⑤80-90 めい⑤75-90
凜③75-85 りさ③84-91 唯200m③30-32+100×3 村川200m③33-37+100×3

○9月3日木 8の字2-7周 一奈⑦32分40 皆さん頑張って上り調子。
齊藤③13分30 南部13分37 泉月13分41 石山15分58 犬塚⑦33分42
石川補強腹筋70 背筋60 腕立て60 大和③前田①7分46 葵③15分38 美春③15分
さゆり③15分13 さら③15分48 せな③ゆきじ③

2 今週の予定 中学駅伝、ちびっこ、ミニ駅伝に挑戦!

10月 8日 (火)	16:00Pラン10周 中男・5周×4セット88秒7分20
10月 9日 (水)	16:00~芝インターバル 300m×4-10本
10月10日 (木)	16:00 芝ラン35分 芝ダッシュ5
10月12日 (土)	9:30 自主トレ 200m×7~10又は1000m
10月13日 (日)	SB大会 全道中学駅伝 自主トレ40分ジョグ
10月14日 (月)	コミュニティマラソン