

CRS 4 5 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
10月
1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

◎南部記念陸上 9月29日 千代台

一奈君—全国男子駅伝確定！1月19日広島で開催。

石川鼓君—オメデト—！ 大会新記録樹立。

3女 800m②橘 2分48秒42③松村2分52秒18⑧千葉3分11秒33
4女 800m⑤色木2分46秒82 4男 800m ⑦保川2分48秒96
5女 800m⑤保川2分44秒21
6女1500m④石川5分13秒81⑥佐藤5分20秒42
5男1500m①石川4分58秒33大会新⑨吉田5分24秒45
6男1500m②犬塚4分52秒07
中男3000m①小林8分54秒59⑩小林泉10分00秒47
一般3000m⑥坂口9分43秒34⑦南部9分57秒69⑬斉藤10分51秒05
中女3000m⑩佐藤11分09秒69 一般女3000m⑩小田11分57秒64

1 先週の練習結果 赤字印—頑張ったで賞！

○9月24日火 P3-10-15周 一奈15周20分53

南部31分38 斉藤31分41 坂口31分41 犬塚31分55 石川16分35 美春16分53 吉田12分42+92大和⑥10分13 前田2分11-2分07-2分17 小松3+3 柑奈⑩17分24 小田10周さゆり17分07りさら17分34ゆきじ⑧15分00せな6分49+3分19めい⑩18分36 凜③4分44+②3分08

○9月25日水 1000×3 600×3-2 一奈2000 5分45

斉藤3分12-10-22 坂口3分12-10-12 南部3分12-11-17 泉月3分04-13-33 石山3分19-25-27 犬塚3分12-13-23 石川3分24-27-2分吉田3分53-4分-2分09大和4分-2分07-2分11 前田4分-3分15 柑奈3分21-28-30 葵3分39-43-51 美春3分36-35-41 さゆり3分48-2分04-17りさら3分48-51-48 せな2分18-18ゆきじ3分56-4分10-2分17めい3分50-4分01-3分59 凜2分10-2分10 小松2分05-09

○9月26日木 8の字2-7周 皆さん頑張っています。寛太上り調子かな。

南部34分24 坂口34分24 斉藤⑦34分45 犬塚35分00 石川⑥32分02 泉月④21分51 大和③16分12 前田8分27-8分48 柑奈③15分40 葵⑤27分44 美春⑤26分25 さゆり④20分22 せな③16分26 ゆきじ②11分24 ⑥めい③17分14 花奈②13分39

2 今週の予定 中学駅伝、ちびっこ、ミニ駅伝に挑戦！

10月1日(火) 16:00~Pラン10周 中男・5周×4セット88秒7分10
10月2日(水) 16:00~インターバル 400m×4-8本
10月4日(木) 16:00 8の字 2~5周~
10月5日(土) 6:50 秋季フェスティバル
10月6日(日) 6:50 2日目