

(n)

<h1 style="text-align: center;">CRS 4 5 9 号</h1> <p style="text-align: center;">NPO 函館 CRS ホームページ有り</p>	<p style="text-align: center;">2024 11月 12日</p>	<p style="text-align: center;">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</p>
<p><b>1 今週の予定 冬季練習に向かう！ 反省と目標を作る。</b></p>		
<p>11月12日(火) 16:00 ロングジョグ40分～ 8000～12000m  11月13日(水) 16:00 体力づくり 各種 ジョグ10-ダッシュ10本  サーキット15分 柔軟  11月14日(木) 16:00 8の字2-5-  11月16日(土) 9:30 外周Pラン野球場10～15周2分20-2分10  11月17日(日) 9:30 600m×6-8</p>		
<p><b>2 今年度の最高記録を種目ごとに確認する。</b></p>		
<p style="text-align: center;">種目—大会名—タイム—期日—場所—道南ランキング10傑</p>		
<p><b>3 先週の練習結果 赤字印—頑張ったで賞！</b></p>		
<p>○11月 5日火 P5～15周 P5周×4 一奈外側</p>		
<p>斉藤③7分14-7分18-7分14坂口①7分16南部①7分14犬塚③7分14-20-26  石川⑬脚痛吉田⑩18分45+35大和⑨16分33+38-38前田2分34-35-33柑奈⑩16分14+34-34葵芝30周42分さゆり17分00美春⑮25分56+40-39さら⑩17分27セナ④7分23+5周ゆきじ④9分13+5周めい⑩18分48杏⑤10分20+86凜⑥10分33+84りさ⑤9分30+87結菜③+91</p>		
<p>○11月 6日水1000+600+300 一奈1000×5 3分10～3分08</p>		
<p>寛太<b>3分01</b>-1分52-52犬塚<b>3分04</b>-1分52-54石山3分27-2分02-54吉田3分47-2分07-57大和3分59-2分25-67風4分19-2分20-59亮太4分38-2分33-59  美春3分28-2分00-54さゆり3分37-2分04-55さら3ふん50-2分15-57ゆきじ4分11-2分25-64凜3分57-2分06-58りさ4分14-2分20-62杏4分16-2分21-63結菜4分45-2分39-67  <b>200m唯③30-30 村川③34-34</b></p>		
<p>○11月 7日木 8の字 2-7周 一奈外周ラン</p>		
<p>斉藤③<b>13分30</b>南部<b>13分35</b>坂口13分40泉月調整犬塚⑦33分15石山⑥32分39大和④23分24凜②12分33前田8分53-8分52柑奈⑤<b>25分06</b>葵<b>28分25</b>美春⑥<b>32分39</b>さゆり体不ランさら⑤28分25ゆきじ②12分05+5分30めい③18分20  凜②11分30+<b>5分25</b>りさ②11分44+5分35花奈13分36+1周 杏②12分37+1周<b>結菜②13分36</b>+1周</p>		
<p>○11月9日 1000+400 一奈 8の字10 47分12</p>		
<p>坂口3分01-64 國島3分07-<b>61</b> 泉月3分08-66 大和4分04-91梅田4分02-<b>75</b>前田400m③2分34-15-21柑奈<b>3分12-67</b>  葵3分32美春3分43-74さゆり3分36-75さら3分47-82ゆきじ4分01-85めい3分53-76凜3分55-80小松2分07-75  杏2分26-84-84 犬塚、南部、石川—脚痛ジョグ ウォーク等 陽—ケガ</p>		