

<h1 style="text-align: center;">CRS 4 7 5 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;">2025 3月 19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>○札幌室内陸上 木村さら 5, 6年800m 4位 2分43秒0 松村莉咲 3, 4年800m 5位 2分56秒2</p>		
<p>○卒業式 9時30分練習 10時30分清掃 11時30分移動 12時00分卒業式 12時30分祝う会 ランチ、ビンゴ</p>		
<p><b>1 今週の予定 冬季鍛錬期 朝練6時・ジョグ30分 週3回</b></p>		
<p>3月18日(火) 16:00 Pラン600×15周 小一8~10周 3月19日(水) 16:00 ダッシュ50, 100, 150~+X 体力づくり 3月20日(木) 9:30 1000 清掃11:30移動 12時卒業式テトラ 3月22日(土) 9:30 Pラン 4000m~8000m 加速5 補強 2分20-25-10-1分50 3月23日(日) 9:30 1000m×2+600+400m 加速、補強 3月25日(火) 9:30 Pラン4000~8000m~ 3月26日(水) 9:30 ダッシュ100m・150m等 体力づくり</p>		
<p><b>2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!</b></p>		
<p>○3月18日火600m×8~10~15周 坂口<b>33分44</b>犬塚<b>33分44</b>南部34分54柑奈1024分01+2周さら⑩25 23美⑫せな⑦ゆきじ⑧27分30前田⑤28分05大和⑧<b>21分21</b>吉田22分 50石川補強</p>		
<p>○3月12日水 150m×2+300m×2 サーキット3セット 一奈ジョグ 齋藤?~20秒+45~46秒石川22~23+59~58大和26~28+60 ~61前田33~33+77柑奈?~22+48~49さゆり24~24+51~ 52さら23~23+54~53せな25+56~56めい23~24+55~5 5凜24~24+55~58りさ26~25+59~59木村嘉17+40久保2 1+56 坂口、犬塚ジョグ</p>		
<p>○3月13日木 8の字3-5周 犬塚4分47-47-44-45-42一奈 欠 犬塚<b>23分46</b>泉月3周、齋藤2, 5周坂口脚痛、柑奈26分01美春27分58 さゆり28分46葵3km筋トレ各70凜③17分47大和③18分06りさ③1 9分29花奈③21分05せな②<b>12分23</b>前田9分50, 10分23 石川⑤3 2分27 <b>強風</b></p>		
<p>○3月15日土600m×10-15 2分20-18-1分51一奈⑤<b>33分24</b> 犬塚<b>33分49</b>齋藤、南部、泉月ジョグ前田⑤17分31<b>さゆり25分35</b>石川2 8分35凜<b>21分05</b>大和<b>22分03</b>セナ⑧葵⑤筋トレ各100回</p>		
<p>○3月16日日 1000×2+600×2 一奈? 齋藤<b>2分59</b>+3分22+1分44坂口<b>2分59</b>~ジョグ南部3分08~19+1 分51泉月3分25+ジョグ犬塚3分13+ジョグ柑奈3分16+16+1分55 さゆり3分37+2分03~10葵ジョグ3km+筋トレ各100回石川3分47 +2分08大和4分13+2分25~31前田5分20+2分58~3分07せな 4分21+2分27めい4分41+<b>2分03</b>凜3分48+2分11~15ゆきじジ ョグ3km筋トレ各100回秋田5分?3分25~?</p>		