

CRS 4 7 9 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025

4月

15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

◎春季大会 5月10～11日 締め切り 19日迄

1 今週の予定 大会直前 朝練6時・ジョグ30分～ 週3回

4月15日(火) 16:00 P400×10～20周 B-10+5周 300×2

4月16日(水) 16:00 A1000×3+200 B1000+600+300×4

4月17日(木) 16:00 8の字3または5 加速5

4月19日(土) 9:30 PランA2000+400 B1000+400

4月20日(日) 6:50 記録会1戦

4月22日(火) 16:00 Pラン A-4000～8000m+200+加速5

2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○4月 8日火400m×20周 坂口29分26 犬塚29分31 頑張った!

石川⑤8分09③4分40③4分47②3分05①85①79大和⑨15分16+
61さら16分01+54葵17分28+55+35美春⑤27分55+55+3
6めい⑨16分24+54柑奈⑩16分01+50～52せな⑩18分19+③5
分23さゆり腹痛300m56+200m37 斉藤⑩15分11+⑤+300m
45～44

○4月 9日水 1000×3 400×4～6 齊藤65～66～64～72～69

坂口③3分12～04犬塚3分23+脚痛、石川600m2分04～0～57+3
6大和⑤84～92柑奈69～71～72～74モモ痛さら⑥76～82美春75
～78葵76～84さゆり79～85せな84～88ゆきじ92～97めい77～
82薬④77～79りさ83～90前田2分05～26伊藤115～98～98

短距離一木村菜②1分55～56西村2分13～12

○4月10日木 8の字3～5周

南部⑤23分49坂口4分46+9分47犬塚ジョグ石川③15分25大和③16
分18柑奈ジョグ32分35さら⑤15分01美春⑤15分15さゆり16ふん0
5色木③16分39保川③17分30、ゆきじ③20分35めい③16分39千葉
20分39前田①10分11

○4月11日土 400×20+200 B400×10+5+300×3 2レーン

坂口29分49+31～32犬塚30分05+32～33南部30分06+31～
33石川5周7分36+3周4分23+3周4分35+3周4分28+75、大和
13分34+87+64+30前田①2分4+2分16+2分17+90伊藤5周
13分24+2周+300m64齊藤⑩15分13+⑤+300m③45～45
柑奈⑩15分54+300m③52～52葵⑩17分05+54～55美春17分
01+54～54さゆり▲+60～61さら⑩15分58+300m③54～57
めい⑨17分52+54せな⑩18分42+③5分27ゆきじ⑤+④+61～61

○4月13日日 強化 小800+600+600

石川2分41+1分56+1分55伊藤3分44+2分34+2分29前田3分5
9+2分54+2分53さら2分53+2分05+2分03めい3分03+2分0
6+2分07ゆきじ3分37+2分31+2分31

中学強化 坂口1000m③3分08～26南部3分～45犬塚600m1分51
～54小田2分10～14+400m84～87+38～40さゆり2分10～1
7+85～87+40～42 斉藤、柑奈、美春