

CRS 4 8 2 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
5月
6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

◎春季陸上 今年、初の大会。小学生—全道標準、南部予選 中学生—新人ジュニア陸上の標準記録に挑戦！

◎申し込み 記録会3戦 6月1日(日) 5月17日迄
中体連予選 6月7日(土) 5月 日迄 渡島、函館
(共通種目・優勝—全道出場権獲得、他—標準記録突破)
通信陸上 6月21—22日 全道標準、全国標準

◎練習予定

○5月 6日(火) 9:30 P-ビルド 94~ラスト72
A5周+5周+5周(94~76)+300
B10周(88~ラスト72)+300×2
C10周(96~ラスト80)+300

○5月 7日(水) 16:00 A1000×2+600+300
B1000+600+300×2
C 600+400+300

○5月 8日(木) 16:30 トラック 調整P1000+400など

○5月10日(土) 6:50 春季大会 小全道、中新人戦ジュニア標準

○5月11日(日) 9:50 春季大会 自己記録に挑戦

◎先週の練習結果

○5月29日(祝) 72回大沼駅伝 小、中6部門中5部門で優勝

○5月 1日(木) 8の字3~5周

犬塚⑤24分41坂口脚痛石川鼓③16分23大和③16分29前田①9分52~9分08伊藤③18分04 陽・修旅係欠

さら③14分32美春③14分41千葉③18分41萌衣③19分05せな5分58+12分11さゆり5分14+5分51+4分58 柑奈・トラック調整400×2 200×2 70-71-73あおいウオーキング

○5月 3日(土) 1000×3+300 600×3~2+300×2~3

坂口3分4+3分08+3分06犬塚3分08+3分15+3分11+48

斉藤600m③1分40+1分45+1分39+45+46+43

石川鼓芝ジョグ21周37分22大和2分16+14~19+62+64

伊藤2分32~16+67+65村越2分40~44幅へ

美春2分00~02~02+54+59さら2分02~04~05+57+56

せな2分11~16+400m85+57めい3分55+54+56凜2分07~09+55+55白川2分49~51+71+77

柑奈道央記録会800m 2分22秒95 (今年度自己最高)

○5月 4日(日) 雨 400m×3~6

斉藤⑥67~64~58坂口⑥68~68~61犬塚70~69~69石川鼓⑥77~74~70大和③84~82~81

さら④79~78~76さゆり③82~81~77葵③80~80~77色木③79~77~76せなジョグ13分41白川③110~106~96