

CRS 4 8 6 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025

6月
3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

◎練習予定 大会—7日中体連 21—22日小陸予、通信

○6月 3日 (火) 16:00 P-ビルド5周×3 (88~76) +300

A1本目7分20 (88) —2本目7分 (84) —3本目6分台に?

B 4周×3+300 C3周×3+300

○6月 4日 (水) 16:00 400m×4~6 +200×2

(1000m×2+300)

○6月 5日 (木) 16:00 中一調整 小一200×5~6+芝ラン

○6月 7日 (土) 7:00 中体連大会 テント 中体連ルール厳守

9:30 小一北斗市 短距離と合同練習

○6月 8日 (日) 9:30 小一北斗市 200×6+ラン 中一休養

◎先週の練習結果

○5月27日 (火) ビルド4~6000m +300m+200

坂口22分36+45南部22分49+45犬塚24分25+46石川⑥9分20+

⑥9分26+51大和⑨15分12前田①2分19+1分57+1分51+1分5

6柑奈⑩16分18+48+50+32さら⑩15分48+53+55+34美春

⑩15分46+51+52さゆり⑩17分07+54+53+33葵⑩17分16

+53+54+56めい④7分26+③5分37+②3分14+54+37+36

せな④7分24+55ゆきじ⑤+③+64+38+37千葉⑦14分03+62+

38

○5月28日 (水) (1000+500) 2+200 600+400+300+200

斉藤3分01+83~2分55+76+28坂口3分02+85~3分04+89+

28南部3分03+86~3分09+79+29犬塚3分05+89~3分09+

91+31石川3分23+96~3分23+94大和2分07+90+57+35

前田3分34+1分59+98+60伊藤2分28+90+58+37柑奈1分4

3+66+48+31美春3分24+1分53+50+32さゆり3分27+71

+51+32さら⑥1分56+75+53+33せな2分04+83+57+34

ゆきじ2分28+91+65+36萌衣3分48+78+56+34凜1分56+

73+52+32

○5月29日 (木) 8の字3-5

斉藤⑤23分08南部23分08坂口24分56犬塚⑦ジョ36分グ大和③16分2

6前田10分17+9分54美春③15分08さら③15分12さゆり16分13

萌衣5分14+5分32せな17分49ゆきじ④ジョグ花奈③19分25葵15分

34+600m2分05

○5月31日 (土) 調整 柑奈1000+600+400

坂口2分49+67南部3分00+32+29犬塚3分05+2分28+1分50

+71+34石川鼓75+72大和3分40+36+36

柑奈3分08+1分50+71葵3分29+ジョグ15分さゆり3分36+じゅぐ

15分せな2分19+34+34ゆきじ2分30+37+36めい2分01+33

+32白川1分45+1分40+1分54+1分48