

CRS 4 8 7 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
6月
10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

◎中体連結果 6月7日 全種目制覇。全道出場—斉藤、坂口、佐藤柑奈

男 800m 優勝 斉藤 2分05秒92
1500m 優勝 斉藤 4分29秒72 2位 坂口 4分30秒47
5位 南部 4分49秒31
3000m 優勝 坂口 9分26秒46 4位 犬塚 10分02秒59
6位 南部 10分30秒79
女 800m 優勝 佐藤柑 2分27秒52 2位 石川美 2分34秒61
3位 佐藤さ 2分38秒26 4位 小田 2分39秒58
1500m 優勝 佐藤柑 5分03秒85 2位 石川美 5分18秒42
4位 小田 5分33秒13 5位 佐藤さ 5分38秒07

◎練習予定 大会— 21-22日小陸予、通信

○6月10日(火) 16:00 P-ビルド8000(96~76)+300
○6月11日(水) 16:00 600m×2+300×3
1000m×3(600ジョグ)
○6月12日(木) 16:00 芝ラン30分~+加速5
○6月14日(土) 9:30 (1000+2分・500)×3(7分)
(600+2分・200)×4(5分)
○6月15日(日) 9:30 200m×5~8+芝ラン20分
○6月17日(火) 16:00 A2000×4 B1600×3+300

◎先週の練習結果

○6月 3日(火) 2000m×3 88~84~76 1600m×3+300×2
坂口7分16+6分55+6分38 犬塚7分16+6分55+6分48+30 石川ジ
ョグ12k大和5分+4分52+4分47+62+62 前田8分40+8分33
柑奈④5分56+5分56+5分59+47+51さら5分59+6分03+6分0
9美春5分58+6分11+53+53さゆり6分07+6分19+6分30葵6分
10+6分14+6分10+54+55めい③5分+4分52+4分46+53+3
5せな5分21+5分07++60+61ゆきじ6分20+6分24+63+39木
村6分44+6分40+75+47西村7分30+7分35+88+54
○6月 4日(水) 400m×4~6+200×2
斉藤63-64-65-62犬塚72-71-73-72-72-71石川脚痛大和
④76-79前田④2分12-2分17+65+68伊藤④81-88柑奈⑤66
~73+31+32美春④72~72+34+34さゆり④74~76+33+3
3さら⑤74~79+34+34せな④81~85+34+35ゆきじ④88~9
0+40+42萌衣④76~85+38+37凛④74~76+35+35白川④
107~116+45+48
○6月 5日(木) 小200×5 中一調整400m×2
南部、犬塚ジョグ大和⑤35~37伊藤35~37前田55~61さら32~34
せな33~36ゆきじ38~39色木34~35柑奈65+69美春72~71さ
ゆり73~78あおい74+ジョグ