

CRS 5 0 0 号

2025
9月
16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

◎デイスタンス結果 斉藤 3000M 9分12秒87

◎今週の予定 全道中学新人、フェステバルで頑張ろう！

○9月16日 (火) 16:00 4000~6000m+200×3

○9月17日 (水) 16:00 400×8小400×4~岡部一世界陸上

○9月18日 (木) 16:00 芝30分+150m×3~5

19日 (金) 出発10時 20~21日 中学新人 旭川

○9月20日 (土) 9:30 中40分ラン 加速5 小一200×6

○9月21日 (日) 9:30 陽他 1000×2+300×2

小一1000 (600) +400×2

◎先週の練習

○9月 9日 (火) 4000~6000m +200×2

斉藤21分48+28+29坂口22分31+29+30犬塚23分+29+30石川⑩15分54+31+29村越③5分07+5分15+35+36平井5分29+46+43柑奈16分02+29+30さゆり3分33+31+31美春3分21+30+30さら16分02+32+33萌衣④6分59+③5分22+32+32+33凜4分35+4分35+30+30千葉③4分56+5分21+32+35白川5分26+5分21+35+36

○9月10日 (水) 1000×3 佐藤2分57+2分54+2分57

陽2分54+2分50+1分36坂口3分01+3分02+3分02犬塚3分03+3分04+3分07遠塚谷3分10+1分44+64石川3分14+1分46+64保川3分32+2分05+80前田1分52+1分52+1分534レオン1分39+1分44+1分40柑奈3分09+1分45+68美春3分16+1分48+67さゆり3分24+1分53+71木村1分56+1分57+73南部2分20+81せな2分06+76萌衣1分58+2分06+73凜1分53+71+72りさ脚痛一葉2分09+2分15+2分11

○9月13日 (土) 4000~6000

坂口⑤21分52 犬塚23分50 柑奈⑩15分25美春15分36葵⑥8分33+③5分20 平井②4分05+③6分10前田③7分38+7分21白川③5分16+②3分30

◎全道小陸結果 9月14日 (日) 苫小牧市

4女 800M 優勝 橘 2分34秒13 9位 松村 2分52秒59
千葉 2分53秒98
5女 800M 5位 色木 2分40秒72
6女 800M 5位 木村 2分35秒35 11位 保川 2分46秒43
5男1500M 9位 保川 5分20秒19
6男1500M 優勝 石川 4分52秒52