

CRS 4 9 8 号

2025
9月
2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

◎今週の予定 全道小陸、全道中学新人頑張ろう！

- 9月 2日 (火) 16:00 4000~6000m+200×3
 ○9月 3日 (水) 16:00 A (400×8~5)
 ○9月 4日 (木) 16:00 芝30分+150m×3~5
 ○9月 6日 (土) 9:30 5周×3 女4周×3 小3周×3
 ○9月 7日 (日) 9:30 TT1000+600+400

◎先週の練習

- 8月26日 (火) グ外周6000m 5000m×5+5 +200m×3
 斉藤⑩17分54 27+26+25秒 坂口6千m22分30+28+28+28
 犬塚6千m22分45 29+29+32石川⑤9分21+③+31+33+29
 保川④8分19+ 38+38 前田③11分00+11分15+52+58+54
 柑奈⑤9分21+④+③+31+31+31葵⑩9分52+32+31+33
 美春⑩9分56+33+31+33さら⑩10分05+33; 33+34ゆきじ③7
 分02+7分16+36+37+37せな③6分58+2分03+39萌衣④9分2
 6+8分37白川③7分02+7分18
 ○8月27日 (水) 1000 (600) ×2+400
 陽1分35+1分39犬塚3分11+1分45+70石川1分51+1分48+65
 30保川2分01+2分04+77前田2分51+3分17+1分46レオン3分1
 2+3分00+1分45柑奈1分46+1分49+64 小田3分31+2分08+
 72美春3分30+1分50+69 木村1分55+2分01+74+35南部2分
 20+2分26+81せな2分06+75萌衣2分04+2分03+75薬1分54
 +73りさ2分07+80一葉3分52+2分19
 ○8月30日 (土) 北斗市 400×3+200×2
 遠塚谷 66-77-67 30-29-30石川66-73-67-71 31-
 29-31大和76-79-78 36-34-36佐和82-78-86 39-
 34-37前田102-98-100 46-44-47レオン98-95-98
 46-42-45葵69-72-76-76 33-33-33さゆり70-77-
 73 32-32-33さら69-72-72- 33~33ゆきじ81-82 3
 7-34-36せな75-75- 34-33-37萌衣74-75-78 33
 -34-33薬70-73- 31-31-32白石87-89-94 37なつき
 95-94
 ○8月31日 (日) 北斗市 200×4+100×4
 南部31-30-33石川31-30-31-30 15~14大和34-34-3
 5-34 16~16佐和33-35-34-35 16~16前田45-48-4
 7-46 20~20葵32-33-32-32 14~16さゆり32-32-
 33-32 14~15さら32-33-33-32 15~16ゆきじ35-36
 -36-36 15~15セナ33-37-32 15~16萌衣31-32-32
 -32 14~14薬31-32-32-32 14~14花奈33-35-36-
 37 15~15