

CRS 5 0 5 号

2025
10月
21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

◎U16 結果 17日～18日 伊勢市

斉藤 陽 1000m 予選 3位 2分31秒13

スタートから最下位で残り300mから追い上げ13人抜きの3位に着込む。

北海道大会から2か月余での3秒以上の短縮は、見事でした。素晴らしい快走！

決勝11位 2分31秒16

北海道記録(2分30秒11)を目標に、メダルに挑戦しました。700m迄トップ争いを演じましたが、最後力つきまして11位に。悔しい気持ちを次のステップに切り替え、頑張ります。

◎全道中学駅伝 結果 18日 新得 総合2位 (1, 2部)

女子2部 1区 佐藤柑奈 5位 11分04 2区 名古屋心芭 3位 7分37
2位 3区 小田 葵 2位 7分40 4区 佐藤さゆり 2位 7分44
5区 石川美春 2位 11分06 総合タイム45分11秒 目標達成

◎今週の予定 **ディスタンスに挑戦！**

○10月21日(火) 16:00 2000×2～3+200X

○10月22日(水) 16:00 1000×3 小600×3

○10月23日(木) 16:00 芝ラン30分+200X

○10月25日(土) 9:30 1000+400X チャレンジカップ

○10月26日(日) 7:30 自主練 ディスタンス2戦

◎先週の練習

○10月14日(火) 2000+1000 陽2000+300×3+200×3

陽6分18+44+45+44+26+27+26坂口6分54+6分46+2分5
6石川④6分06+5分39+2分36大和4分36+4分32+4分35平井1分4
5+1分56+2分37+1分56前田2分06+1分56+2分+2分03陽大③5分
01+4分43+74柑奈芝④5分55+5分54+2分39葵④6分10+6分13
+2分45美春5分59+5分56+2分39さら6分02+6分03+2分48せな
③4分16萌衣5分08+5分10+5分14白川③5分21+②3分31ゆきじ筋ト
レ150回

○10月15日(水) 600×3～5+200

陽・調整1分30+26坂口⑤1分45-46-46-46-42石川1分48-5
1-47+30+30保川②2分04-07+35+37前田3分09-11+47
柑奈1分46-50-47+30+31葵1分55-57-58+32+31美春1
分48-51-50+32+32さゆり2分-01-00+33+32木村1分57
-59-2分02+33+34せな2分09-08ジョグゆきじ2分19-22+3
8+35萌衣2分13-10-02+35+32凜1分54-57-55+33+3
2白川2分22-19-24+38+39木村2分34-30+42+42西村2分
53-48+53+53一葉2分58-51+56