

CRS 5 0 6 号

2025
10月
28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

◎デスタンス2戦結果 10月26日 千歳市

男3000m A組選考レース 斉藤 陽 2位 9分04秒70自己新
A組選考レース 坂口峻哉 13位 9分22秒34
女3000m A組選考レース 佐藤柑奈 8位 10分42秒47自己新
3000m C組 石川美春 2位 10分20秒12自己新
C組 佐藤さゆり 25位 11分46秒96
男1500m D組 南部寛太 12位 4分46秒26

◎チャレンジカップ結果 10月25-26日 駒沢

男 800m 決勝 石川鼓羽太 2位 2分20秒37自己新

◎ちびっ子ロードレース 10月25日 小樽

女5, 6年 決勝 木村さら 優勝 色木萌衣 2位
男3, 4年 決勝 村越咲哉 優勝 前田航希 6位

◎今週の予定

○10月28日 (火) 16:00 8000m (6000m) 150m×5

○10月29日 (水) 16:00 芝インターバル5周×3 小4周×3

○10月30日 (木) 16:00 8の字 3~5周

○11月 1日 (土) 9:30 1000+600+400

○11月 2日 (日) 9:30 北美原、松前交流駅伝 外周+1000

◎先週の練習

○10月21日 (火) 2000×3 1600×3 1200×3

陽6分46坂口③6分57+6分58+6分28南部4分13+4分21+4分10
石川5分53++3分06ひざ痛大和4分49+4分29+?前田8分03+7分4
9+2分06陽大③5分01+5分19+5分18柑奈芝④5分45+5分45+5
分45葵④6分12+6分23+6分27美春5分46+5分45+5分51さゆり
6分21+3周4分41+2周さら4分21+4分26+4分32せな5分01+2
周3分24萌衣5分10+4周7分25+2周3分24なつき5分56+2周4分0
9+3分55

○10月22日 (水) 外周600×3~4

陽・調整③1分43~38坂口④1分50~36石川③1分59~51保川③2分0
6~03伊藤④2分13~19前田③3分09~2分44村越④2分20~22柑奈
③1分51~52葵③1分54~59美春③1分54~59さゆり③1分56~2分0
0木村③2分00~01せなジョグ萌衣③2分10~14木村③2分31~37西村
③2分57~3分12一葉②3分20~24

○10月25日 (土) 1000×1 200×3 原田岳1000+200×3+投

陽2分50峻哉2分57南部3分03 原田3分05+28+29+31

柑奈3分21小田3分42美春3分25さゆり3分46ゆきじ2分19+35+36
+40白川2分26+35+36+36一葉3分14+52+50+52