

CRS 4 1 0 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
11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

◎冬季練習

集合場所 当面は、**通路入り口 (車出入りしている場所)**

正面通路—荒天以外は、短距離が主として使用する。

荷物置き場—指定の場所に整頓。

降雪の時.出来るだけ滑らないシューズを着用、衣服は防寒。

1 先週の練習結果

- 11月14日 600×5周+600m 一奈15周31分46
齊藤11分28+1分52 泉月12分47+2分03 犬塚12分47+1分53 石川13分02+2分12 渡辺10周ジョグ前田②9分10 柑奈11分32+1分58 さゆり11分56+2分06 美春12分21+2分06 ななか③12分02+3分52
- 11月15日 水120mダッシュ+ジョグ25周 一奈
25周 泉月、犬塚、渡辺、吉田 練習について考えてもらった! 犬塚好調30分10
25周 柑奈、あおい、さゆり、木村 24周 美春11周 色木、凜、りさ 15周 さき
67秒~75秒で周回。総合タイム30分25秒
- 11月16日 木 8の字2~6周 一奈40分ジョグ 水山②11分55
泉月⑥29分52 犬塚36分05 渡辺⑤26分57 石川⑤27分42 保川③19分00
柑奈③14分55 さゆり⑤20分49 葵⑥32分47 美春⑥31分55 木村⑤29分16
りさ②12分56+ジョグ凜①7分21+ジョグ
- 11月18日 土 200×15周+10周一奈8の字 8周38分
羽鳥15分31+10分35 犬塚16分08+10分16 渡辺16分04+11分45
齊藤17分42+5周5分20 吉田17分20+5周6分04 坂口ジョグ、石山12周
ジョグ保川10周13分08+10周14分30 前田5周+8分20 柑奈15分40+
10分35 あおい16分03+10分35 さゆり16分47+10分45 美春17分00+
?せな7周+5周6分38 めい7周10分10+5周6分20
- 11月19日 日 400m×3~6 一奈
石山69-72 齊藤69-78⑥犬塚68-75 渡辺73-79 石川鼓82-89 前田
③2分27-46 小松76-86 柑奈67-75 あおい77-86 さゆり75-87 美
春79-85 木村82-94 めい③93-99 りさ③101-108

2 練習日程 秋季練習 走り込みと体力アップ

- 11月21日 (火) 16:00 600M3~5周ラン+600m×1本
- 11月22日 (水) 16:00 600×3+ウエーブ240m10周
- 11月23日 (木) 9:30 8の字又は、600m×5~15周
- 11月25日 (土) 9:30 P-ラン200m×(15周+10周)
- 11月26日 (日) 9:30 **TT1000+600+300**