

CRS 409号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
11月
14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 タイツなど準備。手袋他保温に留意。

◎令和6年度・全道小学校陸上は、室蘭を予定しています。

新しい目標を立てて、その目標に向かって全力で取り組んでいこう！

①今年度の種目毎のベスト記録の確認 ②全道標準記録の確認

*目標達成するための練習は、自分との戦い！

1 先週の練習結果

○11月7日 600×5周+600m 一奈ジョグ

石山11分16+1分54 斉藤11分23+2分05 南部11分25+1分58 渋谷14分01+2分13 泉月11分04+1分55 犬塚11分23+1分56 石川13分36+2分06 渡辺12分29+2分10 前田②9分17 柑奈11分50+1分57 さゆり12分33+2分09 美春補強+2分10 葵13分07+2分11 木村14分12+2分29 ななか③15分40+

○11月8日水 400m 5-6本 一奈15周32分05 600m1分42 風
石山92-98 斉藤87-99 南部95-98 渋谷一欠 坂口101-107 泉月92-97 犬塚92-97 渡辺105-107 吉田107-114 石川鼓補強+2本111
水山⑤122-135

柑奈96-101 あおい104-108 さゆり102-106 美春102-106
木村115-122 ゆきじ欠 凜⑤200m52-56 色木52-59

○11月9日木 8の字2~6周 一奈1000m×5 3分ペース

石山⑥29分10 南部⑥30分39 泉月⑥30分39 犬塚⑥30分39 斉藤⑤25分22 渋谷⑥26分18 渡辺⑤25分43 石川⑤26分36 保川③13分33 前田②20分00 柑奈③31分39 さゆり⑥31分39 葵⑤26分13 美春⑤26分03 木村⑤29分19 ゆきじ②11分40+600m2分20 凜③18分35 りさ③20分23

○11月 4日土 200×15周+10周一奈8の字 8周36分57

石山①14分31+①11分13 犬塚②14分51+③12分07 坂口③15分15+ 柑奈④15分35+②10分52 斉藤⑤15分49+⑥11分59 渡辺⑥15分56+ 脚痛さゆり⑦16分18+③11分28 渋谷16分23+11分59 吉田17分08+11分44 木村17分21+11分48 小松インフルエンザ600m×11周

○11月 5日日 TT1000+600+300 一奈400×10 68秒

石山3分10+1分48+47 斉藤3分14+1分46+46 南部3分17+1分53+49 犬塚3分13+1分49+48 羽鳥3分16+1分54+49 渡辺3分48+2分07+54 石川鼓4分00+2分14+51 前田600m4分06+4分36 柑奈3分20+1分57+49 美春4分05+2分12+56 木村4分05+2分19+59 ゆきじ4分14+2分25+60 凜4分33+2分37+63 松村4分56+2分45+69

2 練習日程 秋季練習 走り込みと体力アップ

- 11月14日 (火) 16:00 600M3~5周ラン+600m×1本
- 11月15日 (水) 16:00 100×20~30本 (加速+ジョグ)
- 11月16日 (木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周
- 11月18日 (土) 9:30 P-ラン200m×(15周+10周)
- 11月19日 (日) 9:30 インターバル600×5~8