

# CRS 4 1 4号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
12月  
19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

◎未来大学アリーナ練習 決定 12月23日15時～17時  
14時50分迄駐車場集合 室内用運動靴  
ランニング、柔軟、サーキット、ダッシュ、補強各種  
短距離もあります。マナー良く借りる、綺麗に戻す。

## 1 先週の練習結果

- 12月12日雪道 600×5周+600m 一奈15周33分34  
①石山11分59+2分07②南部11分59+2分04③犬塚11分59+2分02  
④渡辺12分05+2分08⑤さゆり13分20+2分17⑥渋谷13分25  
+2分11⑦石川13分43+2分17⑧木村13分44+2分27⑨ゆきじ1  
3分56+2分32 葵ジョグ9周 ななか3周16分40+4分02
- 12月13日水120m+ジョグ×25本 一奈体200m 25本  
1周ペース65秒～83秒  
石山、斉藤、南部、犬塚、渡辺、吉田、  
あおい、さゆり、木村、りん12本 短距離(さき17本、唯15本、村川13本)
- 12月14日木 200m×20周 一奈 ジョグ  
①石山21分25②斉藤21分28③犬塚21分35④南部21分41  
⑤渡辺21分52⑥あおい23分18⑦さゆり23分18⑧石川鼓23  
分34⑨渋谷24分24⑩さら24分47⑪ゆきじ24分53 凜10  
周15分42大和10周16分 めい体不5～  
15周迄ペース70秒以内 ラスト5周ビルドアップ いい練習でした
- 12月16日土 未来大体育館 一奈ロード11km39分～  
1000m×3 1本目3分22 2本目3分10 3本目3分06  
石山、斉藤、犬塚、渡辺、渋谷、石川、吉田、さゆり、さら、柑奈、りん、さき、大和  
サーキット(スクワットジャンプ10+腕立て10+バーピー10)5セット12分0秒  
ツナギにダッシュ+ジョグを入れる
- 12月17日日6000m+補強+加速5 一奈400m×12  
10周◎石山24分44 斉藤28分21犬塚28分21渡辺28分21  
5周石川鼓13分20分あおい13分20さゆり13分20吉田14分52  
6周さら15分13 柑奈4周ジョグ 凜3周+1周3分 さき2周+1周3分

## 2 練習日程 秋季練習 走り込みと体力アップ 補強は、各自。

- 12月19日(火) 16:00 P-ラン、又は多目的4km+リレー  
12月20日(水) 16:00 100×20～25本(100ジョグ)  
12月21日(木) 16:00 雪有り、無し 8の字+リレー  
12月23日(土) 15:00 未来大学集合 運動靴  
12月24日(日) 9:30 P-ラン 250m×15周+10周

◎未来大学アリーナでの練習確定 12月23日15時～17時