

# CRS 4 1 5 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
12月  
26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 予定 1月7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 赤印一頑張ったで賞!

- 12月19日雪道 600×5周+600m 一奈15周38分35  
①石山11分53+2分01②斉藤11分59+2分02③犬塚12分07+2分03  
④あおい13分11+2分15⑤渋谷14分12+2分18⑥石川14分20  
+2分30⑦木村14分30+2分41 体不柑奈14分23+2分12 体不  
美春14分07+2分26
- 12月20日水 雪道120m+ジョグ×25本 一奈  
1周ペース85秒～95秒 総合タイム36分34秒～  
石山、斉藤、犬塚、渡辺、石川、吉田、柑奈、あおい、さら 凜14本 りさ8本  
美春23本 短距離(さき15本、唯16本)
- 12月21日木 雪道25分間走 一奈 補強  
石山、斉藤、渡辺、石川鼓 前田200m10本44秒～65秒  
柑奈、美春、木村、
- 12月23日土 未来大体育館 一奈ロード11km39分～  
1000m×3 1-渡辺3分25 2-斉藤3分15 3-斉藤3分10  
石山、斉藤、渡辺、石川、吉田、柑奈、さゆり、さら、前田200×5 58～52  
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11分半ツ  
ナギにダッシュ+ジョグを入れる
- 12月24日日6000m+600 一奈400m×12 72-75秒  
10周①石山25分29+③2分18②斉藤27分00+①2分10③渡辺27分26  
+⑤2分20石川5周18分33+④2分20羽鳥5周+②2分16④柑奈28分50  
+⑥2分23④さゆり28分50+2分24④あおい28分50+2分25美春6周+  
2分33 さら30分17+2分39 柑奈4周ジョグ 凜5周+2分59りさ5周+  
3分10 前田5周(2周10分30+1周5分～)+1本5分46

## 2 練習日程 冬季練習 走り込みと体力アップ 補強は、各自。

- 12月26日(火) 9:30 P-ラン、又は多目的4km+リレー
- 12月27日(水) 9:30 100×20～25本(100ジョグ)
- 12月28日(木) 9:30 雪有り、無し 8の字+リレー

自主トレ ランニング30分 筋トレ各種 縄跳び3000回

1月 4日(木) 9:30Pラン+加速

◎未来大学アリーナでの予定 1月7日、21日、27日15時～17時