

# CRS 4 1 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
12月  
12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 12月16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

短距離と合同練習も有り。マナー良く借りる、綺麗に戻す。

### 1 先週の練習結果

#### ○12月 5日 600×5周+600m 一奈15周

①石山10分37+1分52 齊藤3周、ジョグ+1分048 ②南部10分45+1分53 ③犬塚10分45+1分49 ④柑奈11分24+1分53 ⑤さゆり11分24+2分09 ⑥渡辺11分43+1分53 ⑦美春11分59+2分04 ⑧葵12分19+1分58 ⑨渋谷12分41+1分57 ⑩石川13分05+1分55 ⑪ゆきじ13分15+2分21 ⑫木村13分22+2分32 ななか③15分32+4分40 めい3周+1周

#### ○12月 6日水100m+ジョグ×25本 一奈体15周 31分42

1周ペース68秒～78秒

石山、齊藤、南部、坂口、犬塚、渡辺、石川、

あおい、さゆり、美春、木村、色木 短距離(唯17本、村川13本)

#### ○12月 7日木 8の字3周TT 一奈 ジョグ

①石山14分07 ②齊藤14分30 ③南部14分34 ④犬塚14分3 ⑤渋谷15分27 ⑥亮太15分30 ⑦さゆり15分37 ⑧木村17分26 ⑨ゆきじ17分28

#### ○12月 9日土 ①250m15周58～61秒

石山①15分22 ②犬塚15分27 ③齊藤15分37 ④南部15分44 ⑤羽鳥15分51 ⑥美春15分59 ⑦あおい16分23 ⑧さゆり17分08 ⑨渋谷17分24 ⑩渡辺17分30 ⑪さら17分42 ⑫ゆきじ18分02 一奈 8の字

②ダッシュ10本 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16分50秒 ツナギにダッシュ+ジョグを入れる。

#### ○12月10日日6000～9000m 一奈400m×12 64～69

15周犬塚38分09 ②羽鳥38分12 ③渡辺38分48 ④石山40分13 坂口21分14 周渋谷41分09 13周南部37分27 齊藤38分13、11周坂口 10周吉田27分16、10周美春25分41、あおい25分40 さゆり26分20 さら27分31 色木5周 松村6周

### 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12日(火) 16:00 P-ラン、又は多目的4km+リレー

12月13日(水) 16:00 100×20～25本(100ジョグ)

12月14日(木) 16:00 雪有り、無し 8の字+リレー

12月16日(土) 15:00 未来大学集合 運動靴

12月17日(日) 9:30 P-ラン 250m×15周+10周

◎未来大学アリーナでの練習予定 12月23日(土) 15時

抽選の結果、確定しましたら15日、連絡網でお知らせします。