

CRS 4 17号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
1月
13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

今年のスローガン 三気の教え 「やる気」「根気」「元気」

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 1月4日木 +5度 150×20本30分06秒 1分01~1分42
石山、斉藤、南部、犬塚、渡辺、石川、吉田 前田3本 一奈2日3日自主トレ
柑奈、小田、さゆり、美春、木村、ゆきじ 凜、りさ31分30 1分19~1分43
- 1月6日土 120m×20本 +リレー10周 女子8分02 男子8分04
一奈11km41分47
石山、斉藤、南部、渋谷、泉月、犬塚、羽鳥、渡辺、石川、吉田、大和 前田35秒
23分58 (69秒-82) ラスト42
小松、あおい、さゆり、美春、さら、せな、ゆきじ、新本
25分32 (72秒-91) ラスト56秒
- 1月7日日未来大1000×3+ダッシュ10+サーキット一奈ロード11km42分
斉藤3分19、25、23南部3分23、31、30犬塚3分22、29、32渡辺3
分32、40、37羽鳥3分42、44、36石川3分40、46、37吉田3分5
1、58、53前田3本柑奈3分35、43、47あおい3分39、47、さゆり3分
35、43、40美春3分40、48、43さら4分01、08、09 小松3分51
- 1月9日火 250m×20周ビルド+150m加速5 一奈11km46分
斉藤3分19~25、23犬塚3分22~29、32南部3分23~31、30渡辺3
分32~40、37羽鳥3分42~44、36石川3分40~46、38吉田3分51
~58、53前田3本
2さゆり⑥24分44美春⑦24分52柑奈⑧24分59渋谷⑨27分02木村⑩27
分10 19周ゆきじ27分12 坂口18周24分52
- 1月10日水 雪プール~200m×5本+4000mラン 一奈200×25
200+ジョグ 3分12、2分49、2分53、2分51、2分30
400 10周 2分33、2分31、2分43、2分34、2分30
2分30、2分26、2分23、2分19、1分47
斉藤、南部、犬塚、渡辺 (24分22)、泉月、羽鳥、石川、吉田、大和 (24分30)
柑奈、さゆり、美春、木村、せな (24分40)
- 1月11日木 125m×20+リレー10周 一奈8km 33分47 200×3
斉藤、渡辺、南部、石山、犬塚、泉月、羽鳥、泉月、坂口 前田100m9本37~42
総合28分23 (80秒~109秒)
柑奈、美春、木村、ゆきじ12本 29分41 (84秒~101秒) 凜12本りさ10

2 練習日程 冬季練習 走り込みと体力アップ 補強は、各自。

- 1月13日 (土) 9:30 P-ラン 加速 サークット
1月14日 (日) 9:30 125m×20 加速又はリレー
1月16日 (火) 16:00 P-ラン
1月17日 (水) 16:00 100×20~25本 (100ジョグ)
1月18日 (木) 16:00 P-ラン
1月20日 (土) 9:30 600×5周+600m
1月21日 (日) 9:30 未来大中止 千代台で実施。