

CRS 4 19号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
1月
27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」

未来大練習日 確定 2月4日(日) 15:00~16:30

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○1月20日土 600m×5+600 一奈8の字8周 35分54
石山12分37+2分04 斉藤12分50+2分09 南部12分56+2分13 渡辺1
3分01+1分15 坂口13分+2分23 石川14分26+2分26 前田3本4分3
5 柑奈13分12+2分09 あおい14分15+2分29 美春14分15+2分36 木
村14分38+2分44 ゆきじ4周+2分50

○1月21日日 100m×20本 一奈300×16

トップグループ 19分43 47-71秒

石山、斉藤、南部、坂口、犬塚、羽鳥、渡辺、吉田、前田10本58-1分31

あおい、美春、さゆり、凜14本、りさ12本

○1月23日火 125m20本 一奈ロード12km46分11

石山、斉藤、犬塚、渡辺、石川、前田10本2分~1分40 27分58 97-73

あおい、美春、さゆり、凜14本

○1月24日水 80m×20本 一奈m×

石山、斉藤、南部、坂口、犬塚、渡辺、石川 泉月(体不)20分 67-58

あおい、さゆり、美春、木村、凜15本りさ15本

○1月25日木 350m?~×15周ラン 一奈8000mジョグ

トップグループ ペース1分17-1分35

石山22分28 渡辺22分33 坂口23分33 犬塚23分13 石川24分09 さゆり2

3分22 美春23分36 あおい24分30 木村25分17 凜5周×2 りさ5周×2

大和13周 前田4周×2

2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

1月27日(土) 15:00 インターバル1000×3 サーキット

1月28日(日) 9:30 P-ラン250m×20 加速 5

1月30日(火) 16:00 120m15本 リレー全体20周

1月31日(水) 16:00 100×20~25本(100ジョグ)

2月1日(木) 16:00 P-ラン 加速

2月3日(土) 9:30 1000m×3 サーキット 強化練習有

2月4日(日) 15:00 未来大学

3 1月の練習終わり、いよいよ2月 体力アップの大切な月。

今月は、斉藤君が力を発揮してきました。練習を休まないのも要因ですね。

女子の皆さん、よく健闘しています。4月20日記録会第1戦がスタート。