

# CRS 4 1 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
1月  
20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13日土 120×20本 23分47 (72~62) +リレー

石山、**斉藤**、南部、泉月、羽鳥、犬塚、渡辺、大和17周 **一奈11km39分55**  
柑奈、美春、木村19周、ゆきじ16周

○未来大学練習 27日(土) 15時~16時半 室内シューズ

○1月14日日 250m×20本 +リレー10周

**一奈1000m×5 2分53-3分00**

石山①19分29 犬塚②19分37 斉藤③20分00 南部④20分53 坂口④20分5  
吉田⑥21分29 羽鳥22分22、前田2周2分58~3分05 1周1分14  
柑奈21分10、さら22分10 美春、ゆきじ16周 凜2周、りさ5本 新本7本

○1月16日火 600×10+600m **一奈ロード12km46分34**

斉藤24分46+2分09 石山②24分52+2分12 渡辺26分24+2分16 泉月  
28分26+2分15 吉田29分04+2分32 犬塚29分40+2分36 坂口8周+  
2分36+4分10 前田5本4分10~5分29  
柑奈28分28+2分17 美春28分31+2分31 木村29分58 2分41 あおい6  
周調整+2分23

○1月17日水 120m×20本 **一奈300m×16本 48-51秒**

斉藤、石山、泉月、坂口、犬塚、渡辺、吉田 84秒~91~92 15分35  
柑奈、さゆり、葵、美春、木村、凜13本りさ11本

○1月18日木 **雪無し** 240m×20周ラン **一奈600m×13周ジョグ**

トップグループ56~71秒ペース

石山22分27 斉藤22分27 渡辺22分57 柑奈23分13 美春23分55 あおい2  
4分41 石川25分56 さゆり26分13 凜5周×2 (6分50)+2周 (2分3  
5) 南部、渋谷、泉月、犬塚-6km ジョグ 大和18周 前田7周 2周タイム3分  
41 坂口14周 ゆきじ15周 村越8周 2周タイム2分50 せな15周 色木1  
1周

## 2 練習日程 冬季練習 走り込みと体力アップ

**20-22日岡部男子駅伝広島出張 (来年は、一奈が勝負する!)**

1月20日(土) 9:30 P-ラン600m10周 加速 サーキット

1月21日(日) 9:30 125m×20 加速又はリレー

1月23日(火) 16:00 P-ラン 加速

1月24日(水) 16:00 100×20~25本 (100ジョグ)

1月25日(木) 16:00 P-ラン 加速

**1月27日(土) 15:00 未来大 1000m×3 サーキット**

1月28日(日) 9:30 P-ラン 加速