

CRS 4 2 1 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
2月
10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 予定の18日無し(抽選外れ)。

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○2月3日土 8の字5周4k+リレー10周 一奈8周10k38分19

泉月28分04羽鳥28分04犬塚ジョグ5k 渡辺ジョグ5k 石川2周+ジョグ

柑奈28分04 さゆり29分30 木村29分54 あおい4周23分35

前田2周10分40、9分03

○2月4日日 未来大1000×3 一奈1000×5本2分43-3分03

犬塚3分09, 3分09, 3分04+1分25 坂口3分13, 3分20, 3分15+1分25 石川3分19, 3分26, 3分22+1分25

柑奈3分15, 3分15, 3分14+1分25 美春3分22, 3分26, 3分21+1分27 小松3分31, 3分34, 3分36 さら3分29, 3分36, 3分29+1分37 ゆきじ3分32, 3分40、5周+1分38 「さゆり400m×5本75-85 羽鳥6km28分台 一奈400×12 72-75 泉月5本 75-80」

○2月6日火 200m20周+200+100×3 一奈ロード12km47分

石山16分13+31 泉月16分13+32 犬塚16分17+31 渡辺16分43+32 石川19周17分11+33 大和18分54 前田2分38-2分31-2分40-2分31+53

柑奈16分27+32 美春16分47+37 あおい16分59+37 さら17分23+38 ゆきじ16周+46めい10周

○2月7日水 200×5周×2本+200m×3周かける2 一奈×

齋藤3分19、3分19+1分52, 1分54 石山3分21, 3分20+1分53, 1分50 泉月3分21, 3分19+1分54, 1分56 犬塚3分26、3分25+1分57, 1分55 石川3分55, 3分56+2分15, 2分15

柑奈3分31、3分33+2分00、1分59 さゆり3分36、3分40+2分04, 2分04 あおい3分41、3分48+2分06, 2分05 美春2分43、2分45+2分07, 2分05 木村4分05, 4分05+2分20、2分19 凜4分38+2分29 色木4分40+2分40 唯200m×5本(39, 36, 34, 36, 34)+70m×5

○2月8日木200m×25周ラン 一奈ジョグ

石山21分18 齋藤21分18 犬塚21分28 石川22分08 前田10周ラン

柑奈21分42 さゆり22分00 さた22分33 葵400m×2本40秒 200m3

本美春400m×2本40秒 200m×3本めい6週+7周7分20 凜7周×2 6分45, 6分52

2 練習日程 冬季練習後半 走り込みと体力アップ

2月10日(土) 15:00 未来大15:00-16:30

2月11日(日) 9:30 Pラン又はインターバル 加速5

2月13日(火) 16:00 ビルド6000m 加速5

2月14日(水) 16:00 200m×15

2月15日(木) 16:00 8の字 Pラン 加速

2月17日(土) 9:30 インターバル200m×20本 +@

2月18日(日) 9:30 ビルドアップ 未来大中止