

# CRS 4 3 0 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
4月  
16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!

### ○4月 9日火 400m15周+400一奈1、2km◎44分10

石山13周90秒~97犬塚10周94-102 16分36石川16分53吉田18分43亮太10周大和3周×3本前田2周×2+1周 柑奈10周16分52さゆり10周16分54さら17分41葵外周ラン りさ2周×3  
南部腹筋、背筋、腕立て+◎5セット+ジョグ10周坂口ジョグ10周さくや2周×3

### ○4月10日水 200×15 一奈400×12 62-68秒

石山①30-32、31-33齊藤29-35、28-32犬塚30-33、29-32石川32-36、30-33吉田36-38、32-34前田54-60、50-58柑奈32-34、32-34さゆり33-36、31-34あおい34-38、33-36木村35-38、33-35せな4分16+2分30+66薬35-39、34-36めい35-38、33-38 泉月・補強

### ○4月11日木 8の字 3~5周 一奈8周 37分10

斎藤25分04石川◎25分28國島◎25分32犬塚4周19分31石山ジョグ4周坂口ジョグ4周泉月3周さゆり26分41さら28分09南部ジョグ前田10分54、10分29村越9分31、7分56、◎7分21  
柑奈26分12さゆり26分12さら28分17めい3周◎21分35

### ○4月13日土 1000×2+600 一奈・体不

石山3分12+3分20+1分8南部3分15+3分15+1分53坂口3分20+3分34+1分57犬塚3分23+3分37+2分01石川3分36+2分00+2分00吉田3分42+2分11+2分08柑奈3分17+3分28+1分56さゆり3分30+2分05+2分04美春2分22+2分19+2分08木村3分44+2分09+2分10ゆきじ4分00+2分20せな4分16+2分20小松2分10+2分15めい4分082分20+2分25薬4分18+2分20やまと2分20+2分26村越2分59+2分57+2分54前田3分57+1周2分35  
小松5本55-61柑奈6本50-59あおい6本56-59さゆり7本55-56美春5本58-60ゆきじ5本58-67めい5本59-66薬59-62

### ○4月14日日 200m×10+サーキット5セット17分~

國島27-29坂口29-31犬塚31-32石川29-33吉田31-34前田5本43-51柑奈29-31さゆり30-33美春32-35小松32-33色木33-36

## 2 練習日程 記録会直前 体調管理

4月16日(火) 16:00 Pラン400m×15周+400m  
4月17日(水) 16:00 300×(4+4)~(5+5) 補強  
4月18日(木) 16:00 外周8の字 TT 5周 駅伝に向けて  
4月20日(土) 6:50 記録会1戦  
4月21日(日) 9:30 Pラン(5周+5周+5周) 加速