

CRS 4 3 5 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
5月
21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 「元気」「根気」「やる気」

1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○5月14日火 400m×10~15周+300m 一奈1200m 43分36
斉藤23分14+50 南部ジョグ補強 泉月+56 13周 石川◎16分21+53 吉田
17分12+56 前田2周 5分06+93 1周 2分16、2分08 柑奈5周+40
0m 73 美春8周 13分39+63 あおい17分10+◎52 さら17分24+60
ゆきじ9周 17分36+63 めい7周◎15分56+◎61 花奈7周◎16分40+
69 田中2周◎3分49、103、93 小松ジョグ+◎51 犬塚腹筋200、腕立て
100 砲丸投一奈良 (80m流し5、30mS5、突き出し、グライド タオル投)

○5月15日水 300m×4~10 一奈1000m×5 2分57-3分05
斉藤10本 48-53 石山48-52 南部49-54 坂口50-56 泉月50-57
石川53-55 吉田55-59 犬塚腹筋200 腕立て100 他そうま75-87 前田
84-103 杉岡63-67 あおい25分57 美春54-57 さゆり6本 52-56
さら59-62 小松5本 52-57 田中◎56-69 稜◎57-63 りさ◎59-6
5 杏3本 59-63 柑奈5本 49-51+100m×3

○5月16日木 8の字 3-5周 一奈10周 36分43
斉藤23分43 南部◎24分08 坂口・泉月18分49 石川◎25分09 大和3周 1
7分35 前田7分55、7分30 美春25分24 7 葵25分57 さゆり25分40
木村27分42 ゆきじ3周 小松3周 杏2周 友心腹筋200、腕150 背筋10
0 他柑脚不決

○5月18日土 400m×10~15周+100m 5本
斉藤24分14 南部25分25 石川16分44 犬塚500m×15周 前田4分26
2分03、2分09 さゆり16分44 小松8周 ゆきじ8周 めい7周 稜5分08、9
4秒、93 一奈2000m 6分01 1000m 2分58 600m 1分41 58
奈良 突き出し グライド タオル投げ

○5月19日 一奈600m 1分38、400m 65、300m 48、200m 31×3
斉藤400m×8 66-74 吉田6本 74-89 前田2分13、2分15、2分
18 小松4本 76-84 小田6本 76-82 さゆり75-79 美春77-82 色木
84-89 千葉5本◎1分35-1分50

2 練習日程

5月21日(火) 16:00 400m×10周~15~ +300m 45-51
5月22日(水) 16:00 300m×6-10-A48秒-B51-C54-D58
5月23日(木) 16:00 8の字3-5-8
5月25日(土) 9:30 Pラン6000-8000-12000+200×2
5月26日(日) 9:30 TT1000+600+300

5月28日(火) 16:00 Pラン400m (5周、4周、3周)×3セット