

(n)

<h1 style="text-align: center;">CRS 4 6 1 号</h1> <p style="text-align: center;">NPO 函館 CRS ホームページ有り</p>	<p style="text-align: center;">2024 11月 26日</p>	<p style="text-align: center;">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</p>
<p>◎強化練習のお知らせ (道南陸上競技協会)</p>		
<p>12月7日(土) 8日(日) 9時30分～12時30分千代台</p>		
<p>◎中体連 全道大会 令和7年度 7月22日～24日 室蘭市</p>		
<p>◎小学生 全道大会 7月27日予定 12月7日に決まる</p>		
<p>1 今週の予定 冬季練習! 反省と目標を作る。</p>		
<p>11月26日(火) 16:00 時間走30分～40分 200m25～35周～ 11月27日(水) 16:00 体力づくり 各種 ジョグ10-ダッシュ10本 サーキット 柔軟 600m又は折返し走(本) 11月28日(木) 16:00 8の字3-5- 11月30日(土) 9:30 外周Pラン野球場10～15周2分24-2分10 12月 1日(日) 9:30 特設周回インターバル180m×10～15本</p>		
<p>2 今年度の最高記録を種目ごとに確認する。 種目-大会名-タイム-期日-場所-道南ランキング10傑</p>		
<p>3 先週の練習結果 赤字印-頑張ったで賞!</p>		
<p>○11月19日火 30分ラン 10～15周 一奈金曜12000m 齊藤④40分犬塚ジョグ⑩大和②32分16石川補強、柑奈41分56、葵42分35 美春⑫30分05 さゆり⑩30分45さら⑫30分43 ゆきじ⑫32分54 セナ⑩ 30分31めい⑩32分15 ○11月20日水 ダッシュ5 サーキットB×5 一奈600×8 1分42-44 180m折返し走 木村嘉21秒、柑奈24、葵25、美春26、さゆり26、めい 26秒、凜26秒、杏27秒、セナ27秒、ゆきじ27秒、大和28秒、さら28 秒、前田44秒 ○11月21日木 8の字 3-5周 一奈ジョグ78000m 齊藤⑤24分55坂口ジョグに切り替え柑奈⑤24分21美春24分19さら25 分57葵ラン600m×11周さら⑤25分57さゆり③+②セナ③17分52め い③17分04前田①9分46大和④22分52 ○11月23日土600m10～16周 一奈 3000m9分04 齊藤⑥39分51寛太⑥40分11、坂口⑥39分55泉月⑥犬塚 補強 大和⑩ 31分09前田③葵⑫41分30 柑奈脚甲・欠 美春ジョグさゆり補強さら⑫30 分26ゆきじジョグ32分せなジョグ⑩30分55 めい⑩31分07 ○11月24日日 600×3-5本 一奈 8の字10周 46分06 坂口④1分48-56齋藤1分54-脚痛ジョグ 大和④2分31-38 前田4 分10 4分07 3分35 犬塚ジョグ10周 石川筋トレ各100南部6k 美春⑤1分56-2分07さゆり④2分14-2分22ゆきじ④2分21-2分2 8さら⑤2分07-13凜③2分18-22りさ③2分23-31 柑奈欠</p>		