

(n)

CRS 4 6 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024
12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

◎北海道大会日程 目標を定めて、全道に挑戦しよう！

○北海道中体連	7月22日～24日	室蘭
○北海道小学生	7月27日(日)	苫小牧
○東日本小学生	8月16日(土)	青森
○北海道ジュニア	8月31日(日)	北見
○北海道中学新人	9月20日～21日	旭川
○北海道中学駅伝	10月18日(土)	新得
○北海道ちびっ子駅伝	10月25日(土)	小樽

1 今週の予定 冬季練習！ 反省と目指す目標は何か！

- 12月10日(火) 16:00 通路30往復走 一奈30周 23分41
- 12月11日(水) 16:00 体力づくり 各種 一ダッシュ 180mタイム
サーキット 柔軟 600m又は折返し走(本)
- 12月12日(木) 16:00 8の字3-5-又は通路
- 12月14日(土) 9:30 外周Pラン野球場10周又は200×25~30周
- 12月15日(日) 9:30 特設周回インターバル180m×10

2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞！

- 12月3日火 30分-40分ラン 一奈20周 **43分01**
斉藤⑤36分坂口31分南部補強、ジョグ石川10周、補強 柑奈⑥41分、葵40分 **さら②31分26** ゆきじ⑩30分めい⑩30分せなジョグ、補強杏ジョグ補強 前田2周8分25+4分
- 12月4日水 ダッシュ5 180mタイム21秒木村~32秒 一奈1000×5
サーキット5セット
坂口、泉月、大和、前田、柑奈、葵、美春、さゆり、ゆきじ、せな、めい、杏
犬塚腕立て、腹筋、背筋20~150、ジョグ10周、石川鼓10周6000m
木村嘉、工藤、松村、村川、
- 12月5日木 8の字 3-5周 一奈10周47分07
坂口24分43分 斉藤⑤24分43分 柑奈⑤25分58分 美春26分48分 葵26分53分
さゆり26分54分 さら27分08分 葵26分53分 さゆり26分54分 大和③19分53分
ゆきじ③19分19分 杏3周、セナ2周、前田①12分石川鼓(腹筋、背筋)各50+
5周ラン 寛太、犬塚(腕立て、腹筋、背筋 各150~200)
- 12月 7日土600m10周 一奈400m×12周 70~74秒 中学強化
犬塚29分42 大和30分51 石川鼓32分51 美春26分05分 さゆり26
分33分 木村27分44分 ゆきじ31分50分 せな36分57
- 12月 8日日 通路25本 一奈2000m×3 5分52~59 中学強化
犬塚ジョグ25周 石川鼓ジョグ25周 前田5本×2 さゆり、ゆきじ、せな