

CRS 4 6 6 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
1月
1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

◎**全国男子駅伝** 1月19日(日) 12時30分 広島平和公園
小林一奈君出場! CRS歴代8人目の快挙。

◎**2025年 夢と希望を持つ一目標を立てる一やる気・実行**

○夢がなければ目標なし ○目標なければ実行なし

○実行なければ成果なし ○成果なければ喜びなし

◎**練習日記を書く** (生活日記に書き込む習慣を身につける)

1日の練習内容を記入 朝練習も記入 (週2~3回・30分)

1日の走距離を記入 (ジョグ、流し、本練習、ダウン等・走った距離)

目安—小学低学年4km 中学年6km 高学年8km 中学10km~

留意点—スピードのある練習の時は、距離を少なめにする。故障を防ぐ!

1 新年の予定 冬季練習 岡部江口眼科入院6日~15日 (白内障手術)

1月 4日(土) 9:30 通路30~25往復走 一奈壮行式

1月 5日(日) 9:30 通路100m 30本加速ジョグつなぎ

1月 7日(火) 9:30 8の字3-5-又は通路 時間走30分

1月 8日(水) 9:30 Pラン 特設30往復 又は外周10周~15周

1月 9日(木) 9:30 通路インターバル100m×20~25 +加速走

1月11日(土) 9:30 外周時間走20~35分 600m×10~15周

1月12日(日) 9:30 通路往復走25~30周+加速5~7

1月14日(火) 9:30 通路100m×25~30本 ジョグつなぎ

1月15日(水) 休み 宿題整理

1月16日(木) 休み プール休み

1月18日(土) 16:00 外600m×10~15周 又は30~40分時間走

1月19日(日) 16:00 通路30周 全国男子駅伝12時30分スタート

2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○12月25日水 400m×8 一奈10本69-73

南部75-87 泉月84-90 齋藤74-80 大和96-13 葵89-92 せな93-100 ゆきじ95-100、友心ジョグ15周40分25 石川ジョグ15周40分25 前田⑤分58-2分04

○12月26日木 通路30-25 一奈2000m5分53 1000m2分54-40

斉藤25分14 坂口25周ラン 泉月ジョグ 葵30周28分10 さら27分11 **25周2分02 さゆり2分05 美春30周27分44 美春26分41 葵28分10** ゆきじ25周27分54 せな28分24 山和26分23 吉田ジョグ 前田15周

○12月28日土 35分ジョグ~ 一奈

斉藤、寛太、坂口、泉月、犬塚、石川、柑奈、葵、美春、さら11周37分ゆきじ11周37分39、めい10周、凜9周、前田5周

○12月29日日 通路30周+加速 一奈400m6本65秒 1000m3分02

坂口24分34 斉藤24分46 寛太25分24 柑奈26分13 美春26分18 さら27分20 葵27分40 友心ジョグ28分21 石川28分47 ゆきじ25周26分34 大和25周27分29 せな28分54 めい20周23分24 凜15周19分47