

CRS 4 6 7号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025

1月

12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

◎全国男子駅伝強化合宿 1月8～11日千葉 小林一奈君

◎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)

目安一小学低学年4km 中学年6km 高学年8km 中学10km～

留意点一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 今週の予定 冬季練習

1月21日(火) 16:00 通路30周

1月22日(水) 16:00 20本、体力づくり、他

1月23日(木) 16:00 外周時間走

2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○1月 4日土 通路30周 一奈400m×6+1000

坂口24分45 斉藤26分01 犬塚26分01 寛太26分47 柑奈26分25 美春27分21 木村27分28 石川28分24 葵28分57 さゆり26周 ゆきじ25周24分59、杏②、凜20分11 松村21分28 めい21分58 千葉22分45

前田20周27分03

○1月 5日日通路30—25—20本 皆さん頑張る 一奈 合宿前調整

先頭一①柑奈62②坂口60③斉藤58④寛太58⑤坂口56～⑥斉藤55～56

坂口30本29分35 斉藤、寛太、柑奈、犬塚65～58～51秒 石川30本24本 吉田、前田15本

30本 葵、美春、さゆり、さら 24本凜 23本ゆきじ めい20本

○1月 7日火通路30周 加速走10本43—62

寛太51—43秒25分05ベストカンナ26分04 美春27分52さら28分29 犬塚29分30 石川31分18 ゆきじ20+10

○1月 8日水通路20周+加速20本 62—54秒

斉藤、寛太、坂口、泉月、犬塚、かんな、小田、さら19分29 さゆり20分24 ゆきじ16周17分50 凜15周15分45 りさ16分51

○1月 9日木通路40周 加速5 一奈400m×6+1000m千葉合宿

斉藤、坂口37分24 南部、泉月37分25 犬塚37分31 石川38分11 美春37分46 さゆり38分00 葵38分04 ゆきじ25周28分04 千葉28分11 せなジョグ

○1月11日土400m20周加速3

坂口31分51②斉藤33分56③犬塚34分02④さゆり35分11⑤さら35分47⑥葵35分53 石川10周20分28 前田11周37分23 大和10周筋トレせな10周 めい12周

○1月12日日通路30本

斉藤、南部、犬塚、葵、さゆり30本 石川ジョグ59—39 美春25本 めい、凜20本 坂口15本 足底通せなジョグ、大和ジョグ筋トレ50回、前田15本