

CRS 4 7 2 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
2月
25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

◎お知らせ

札幌室内陸上 3月16日ツドーム 斉藤1500m 木村800m

1 今週の予定 冬季鍛錬期 朝練6時・ジョグ30分 週3回

- 2月25日(火) 16:00 Pラン200×30 2分20-30 加速
- 2月26日(水) 16:00 ダッシュ+折り返し走~+X 体力づくり
- 2月27日(木) 16:00 外周 時間走 加速又は8の字3~5周
- 3月1日(土) 9:30 外周 Pラン 200m×20~30周 加速 補強
- 3月2日(日) 9:30 1000m×2本+600×2本 加速、補強

2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 2月11日火 通路200m×30周~20周54-52-46-44 一奈
坂口25分11寛太25分19さら26分29美春13周+ジョグ大和25周27分25ゆきじ20周21分59せな20周めい20分41はな22分29前田15周柑奈8, 7km37分08さゆり30周石川40周39分04友心ウオーク
- 2月15日土 雪道600m2分50~35秒 30分~40分ラン一奈1, 2km
(斉藤、南部、坂口、犬塚、柑奈、美春、さら) 15周41分56、さゆり12周36分50葵11周、石川11周、凜10周31分20めい33分07ゆきじ35分13せな8周27分18はな33分00前田5周31分06
- 2月16日日 通路210m(10周+10周+5周) 一奈 通路ラン
斉藤7分46+7分27+3分31坂口7分45+7分30+3分35泉月7分45+7分40+3分53柑奈8分01+8分08+3分53美春8分21+8分25+4分03さゆり8分32+8分30+4分01さら8分27+8分36+4分12大和10分49+9分30+5分11葵途中不調ジョグ11せな10分15+8周+4分41ゆきじ10分16+10分05+5分03りさ10分16+10分05+4分52めい15周ジョグ+4分41前田13分23+13分47+6分18犬塚40周ジョグ 石川36周ジョグ
- 2月18日火 通路30周×200m 犬塚45-50-49- 一奈外周ラン
犬塚30周24分45柑奈ジョグ20周脚痛 美春26分15、さら26分21さゆり27分33せな②大和25周26分02前田⑤19分41はな②21分41
- 2月19日水 通路100m×15 50mタイム2本、サーキット3 一奈外周
斉藤、南部 犬塚、吉田、大和、前田10、さら、さゆり、ゆきじ、凜、
唯、杏、村川、松村、梅田、岡部
- 2月20日木 さゆりさら⑧54~57秒大和63~66せな6⑥60~67秒前田④
- 2月22日土 200m×15~30 50~48~34 一奈12km46分32
斉藤、坂口30周23分49南部23分50犬塚24分34柑奈24分49さら25分26大和25周26分29石川30周30分45前田21分01あおい45周44分12美春20周さゆり24分16ゆきじ16周腕立80凜15周14分45
- 2月23日日 200m×13本 一奈1000m×5 3分~3分09秒
斉藤29~33南部31~34坂口⑧30~33泉月⑩32~35犬塚⑬33~37柑奈33~35さゆり⑪34~37木村⑮34~38ゆきじ⑨39~44松村⑩38~39色木④36~37石川ラン30周31分03大和⑩39~43前田⑧48~56