

CRS 471号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
2月
15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

新中学生 ユニホーム、ジャージ他 サイズ確認

Tシャツ (小中—ミズノ社) 練習着として使用。 新規作成。

卒業式 3月20日 (祝日) 12時予定 テトラ 3年生以上

入学式 3月30日 (日) 9時15分予定 千代台正面外

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15日 (土) 9:30 Pラン 5000~8000m 加速

2月16日 (日) 9:30 200m×10周+10周+5周 加速 補強

2月18日 (火) 16:00 通路 30周

2月19日 (水) 16:00 体力づくり各種

2月20日 (木) 16:00 時間走

2月22日 (土) 9:30 Pラン 5000~8000m

2月23日 (日) 9:30 インターバル 内容は、天候による

2 先週の練習結果 赤字印—頑張ったで賞!

○2月 4日通路200m×30周~20周 一奈調整

斉藤脚痛26分15 犬塚ジョグ石川ジョグ補強 前田15周20分23 **さら26分**
58さゆり29周26分58 葵27分26 美春15+15 せな20分4 凜20周2
0分03

○2月 5日水通路20本ダッシュ サーキット3セット

20本坂口、犬塚、葵、美春、さら、せな、石川ジョグ41周 **10本**亮太、梅
田、田村、りさ 唯、村川、松村さ 木村嘉 **皆さん良く頑張る!**

○2月 6日木 通路30周 51-52-

坂口25分30 斉藤途中ジョグ大和25周26分石川27分45 さら、葵27分
51 さら27分52 せな18周 さゆり30周29分00、前田15周

○2月 8日土 中一強化練習 小一自主トレ

中一齋藤、南部、坂口、泉月、柑奈、葵 小一普及練習会

○2月 9日日 通路200m×30周—20周 一奈24分09

坂口24分11 斉藤24分34 **犬塚24分56** **さら25分22** **さゆり27分43** **葵**
50周48分05 ゆきじ20分ジョグ6周筋トレ各100 せな20分32 めい15
周+筋トレ、**凜18分05** **りさ20分26** **前田15周17分16** 石川鼓40周4
0分36 美春ジョグ30周 大和25周27分27