

CRS 4 7 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
3月
5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

- 卒業交流会 3月20日(祝) 練習9時30分 12時テトラランチ+ビンゴ2000円 今週中に橘さんへ。小林君、石山君、小松さんへ 色紙など激励
- 入学式 3月29日(土) 9時15分 終了後、練習

1 今週の予定 冬季鍛錬期 朝練6時・ジョグ30分 週3回

- 3月 4日(火) 16:00 Pラン600×15周
- 3月 5日(水) 16:00 ダッシュ+300折り返し走~+X 体力づくり
- 3月 6日(木) 16:00 外周 時間走 加速又は8の字3~5周
4分50-40-30
- 3月 8日(土) 9:30 外周 Pラン 600m×10~15周 加速 補強
2分25-20-15-10
- 3月 9日(日) 9:30 1000m×2+600×2 加速、補強

2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 3月 4日火通路600m×15周 一奈12km42分28
南部、坂口、泉月 犬塚2分25-17-10 35分26 さら⑩24分01さ
ゆり⑩25分05葵⑩25分56吉田⑧20分35ゆきじ⑨せな⑧めい⑧22分5
2凜⑦19分47りさ⑦20分16花奈⑦21分30前田⑤21分25
- 2月26日水 15本ダッシュ55~62秒+サーキット3 一奈
(斉藤、南部、坂口、犬塚、吉田、保川、柑奈、さゆり、美春、さら) 15本葵3
0周29分27ゆきじ、セナ、大和、凜、りさ、前田
⑦唯、⑧松村、⑩木村、梅田
- 2月27日木 8の字3-5周 一奈ジョグ
斉藤⑤24分10坂口24分25犬塚24分35泉月3周、美春26分22さら2
6分26さゆり27分41大和③18分10せな②12分27+筋トレ50葵7,
4km36分37めい③20分44前田12分01+11分40犬塚40周ジョグ
石川筋トレ各100回
- 3月 1日土200m×20-30 中600m×15 一奈34分45
坂口⑤35分09柑奈35分45泉月④35分45斉藤⑩脚痛犬塚3, 6kmジョ
グ石川4, 8km24分12さら30周24分18さゆり25分00大和25周1
7分53凜20周17分51せな20分27めい18分53ゆきじ21周21分0
0あおい10, 3km51分23美春12周37分35前田⑩19分10
- 3月 2日日 1000×2+600×2 一奈2分57-59 1分42-39
斉藤2分58+3分14+1分43~43南部3分13~21+1分52~54泉
月3分11~23+1分52~52柑奈3分13~23+1分57~56
美春3分35~38+2分03~02さら3分35~38+2分03~06葵3分
40~45+2分08~16せな3分59+2分14~19ゆきじ4分21+2分
24~32凜3分48+2分10~13