

CRS 474号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
3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

◎お知らせ

○札幌室内陸上 16日 ツドーム 木村さら 800m

○千代台オープン 20日 (祝) 9:30練習10時半清掃11時半移動
～公共物使用～ルールとマナー 場内スマホ禁止 (必要な連絡は、ロビーにて)

○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11日 (火) 16:00 Pラン600×15周 小一8～10周

3月12日 (水) 16:00 ダッシュ+300折り返し走～+X 体力づくり

3月13日 (木) 16:00 外周 時間走 加速又は8の字3～5周
4分40-30-20

3月15日 (土) 9:30 外周 Pラン 600m×10～15周 加速 補強
2分20-25-10-1分50

3月16日 (日) 9:30 1000m×2+600×1 加速、補強

3月18日 (火) 16:00 Pラン5000～8000m～

3月19日 (水) 16:00 ダッシュ50m・100m・150m等 体力づくり

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@24分01さ
ゆり@25分05葵@25分56吉田@20分35ゆきじ@せな@8めい@22分5
2凜@19分47りさ@20分16花奈@21分30前田@21分25

○3月 5日水 雨 中止

○3月 6日木 8の字3-5周 坂口4分40-32-29一奈

坂口22分50犬塚23分59南部24分39泉月4周、さら・柑奈24分51さ
ゆり26分33美春26分49葵27分30大和@23分57せな@18分59ゆ
きじ@20分15+筋トレ70前田13分50+12分21

○3月 8日土600m×10-15 2分20-18-1分51一奈@33分42

坂口@33分42犬塚33分56南部34分10柑奈35分25斎藤@筋トレ石川
筋トレ、吉田ジョグ5周+筋トレ各50回さら10周23分59凜@21分44大
和@あおい10周、セナ@23分58ゆきじ@めい@前田@26分15

○3月 9日日 1000×2+600×2 一奈2分58-59 1分43

坂口2分59～3分07+1分44南部3分07～13犬塚3分08～15柑奈3
分09～18+1分55大和4分+2分27～28前田6分12+3分46～39
齋藤筋トレ各種石川鼓4, 8kmジョグ、筋トレ

さら3分34～38+2分03～04めい3分34+2分03凜3分34+2分1
0～13せな3分57+2分16～18りさ4分00+2分17～27ゆきじ4分
07+2分22～33ななか5分47+2分54～2分03葵・さゆり5周+筋ト
レ