

CRS 4 7 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
4月
8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

1 今週の予定 大会直前 朝練6時・ジョグ30分～ 週3回

4月 8日 (火) 16:00 P400×10～20周 B-10+5周 300×2

4月 9日 (水) 16:00 A-1000+1000 B-400×5～8+200

4月10日 (木) 16:00 8の字3または5 加速5

4月12日 (土) 9:30 PランA 8000m 加速5 補強

A92秒-90-84-80+200×2 B105

PランB 4000m+2000m+300m×3

A92秒-90-70 B105秒～100

4月13日 (日) 9:30 1000m (7分)+600+400m+200m

4月15日 (火) 16:00 Pラン A-4000～8000m+加速5

2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

○4月1日火400m×20周 坂口29分59 犬塚30分03 齋藤300 43
南部17周、石川19分04前田③7分20+②4分54さら16分03+54葵
18分06+54美春8周+53秒、めい⑨16分18+53ゆきじ筋トレ各20
回×10花奈⑧16分24伊藤⑤10分26齋藤⑩15分07

○4月2日水 1000×3 600×3～5+200齋藤1分43～45
坂口3分10～14南部3分12～27犬塚3分13+脚痛、石川2分01～0～
04+36柑奈⑤1分57～55さら3分45+2分02～07美春3分50+2
分12+1分58+35葵3分53+2分08～07+34～35せな2分25～
22+35めい3分59～57+2分15凜2分08～06～09+34前田3分
42～34～42伊藤2分54～41～40+40

○4月3日木 8の字3-5周
坂口22分41犬塚22分44南部22分52齋藤23分31柑奈③14分47さ
ら14分49美春15分42葵16分04色木16分10橘②10分20+5分05
保川、ゆきじジョグ25分20石川⑤21分25前田①8分47

○4月5日土 400×20 B400×10+5+200×2 2レーン
犬塚②29分59南部30分50坂口11周リタイア石川5周7分47+3周4分
39+2周2分55+1周75秒+33秒、大和5周9分28+3周5分38+4
1～40前田②4分26+3分57+4分01伊藤7周+200m41秒
齋藤⑩15分33+⑤6分58+30～28柑奈⑩15分53+⑤7分46+33
～33秒葵⑩17分16+34～34美春⑧13分02+④7分03②3分15+
35～35さゆり⑩18分50復帰+3635さら⑩16分11+35+36めい
⑨16分11+35～35せな⑤9分29+③5分47①1分41+36

○4月6日日 1000+600+400+200
齋藤2分04脚痛坂口3分06+1分49+66+31～30犬塚3分08+1分
50+57+31～33石川3分30+2分00+73+35～34大和4分01
+2分23+89+40～42前田5分16+2分52柑奈3分20+1分56+
71+31～33さら3分38+2分06+78+34～36美春3分54+2分
05+74+32～35葵3分43+2分08+77+34～36さゆり2分15
+80+34～37せな4分02+88+38～40凜3分43+2分07+79
+34～35りさ4分01+2分22+84+37～38めい3分46+2分05
+78+34～36