

CRS 4 8 3 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
5月
13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

◎申し込み 記録会3戦 6月1日(日) 5月17日迄
中体連予選 6月7日(土) 5月17日迄 渡島、函館
(共通種目・優勝—全道出場権獲得、他—標準記録突破)
通信陸上 6月21—22日 全道標準、全国標準

◎練習予定

○5月13日(火) 16:00 P-ビルド 94~ラスト76+300X
A5周+5周+5周(94~88~76)
B10周(88~ラスト76)+300×2
C10周(96~ラスト80)+300×2
○5月14日(水) 16:00 A1000×3+300
B1000+600×2+300×2
C 600×2+300×2
○5月15日(木) 16:00 8の字3~5周
○5月17日(土) 9:30 北斗P-ビルドアップ94~76+300
○5月18日(日) 9:30 北斗(600+400+300+200)3
(1000+500)×2~

◎先週の練習結果

○5月 6日(火) ビルド4~6000m +300m
斉藤⑩88~80 300m②43秒~42秒坂口13周94~88 2分11
南部⑤7分40体不、犬塚94~88 石川7+2+1周+50秒大和ジョグ伊藤⑥
12分12+65柑奈⑩15分52秒(96~94)+50+51+52秒ゆかり
脚痛ジョグ+補強、木村⑩15分58+55+57+56南部ゆジョグ芝10周+
補強セナ③5分20+⑦萌衣⑨16分30+55+55千葉⑤11分40+77+8
0白川3周+300m
○5月 7日(水) 1000×2+600+300
斉藤2分58+3分03+1分40+41坂口3分03+3分09+1分42犬塚3
分04+3分14+1分47+46石川鼓3分22+3分34+1分56+47前田
3分48+85 柑奈3分17+1分50+49+48小田3分39+2分05+5
4美春3分35+3分33+51さゆり3分42+3分44+54+54さら1分
57+1分58+51せな2分09+2分04ゆきじ2分20+2分24色木3分
51+3分59+51凜1分58+2分00+51莉咲2分06+2分10+54
大和ジョグ15分白川2分40+300m
○5月 8日(木) 調整1000+300等
坂口2分59+44犬塚3分02石川鼓3分12+47大和2分20+39前田1分
59秒+200m52伊藤400m89+200m39
柑奈800m2分40+79美春3分42+2分02+800m2分36葵3分42
さゆり3分47+79さら2分02+34+35せな2分02+36ゆきじ2分2
4+39+38萌衣3分58+34千葉2分22+34白川400m104秒+2
00m41秒