

CRS 4 8 5 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025

5月

27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

◎練習予定 大会—1日記録会 7日中体連 21—22日小陸予、通信

○5月27日(火) 16:00 P-ビルド 94~ラスト76+300X
A5周+5周+5周 B10周+300×3

○5月28日(水) 16:00 中(1000+500)×2+200×2
小600 +400+300+200

○5月29日(木) 16:00 8の字3~5周 加速3~5

○5月31日(土) 9:30 1000+600+400 1日選手調整

○6月 1日(日) 7:50 記録会3戦

◎先週の練習結果

○5月20日(火) ビルド4~6000m +300m 96-94-88-79秒
斉藤 2分12+44坂口 2分18+200m32南部 2分22+46犬塚 2分30+48石川ジョグ芝15周30分大和⑥10分35+3周前田①2分11+2分32+2分35+300m村越③6分45+3周、柑奈⑩15分58+50+52+32さら⑩16分+35美春⑩15分52+52+52+34さゆり⑩17分26+55+57+33葵17分13+58+57めい④6分57+4周+55+36+36せなジョグ④7分24+5周+38+35ゆきじ④8分50+4周+61+37+38

○5月21日(水) 外周 600m×4~7

斉藤⑦1分44~47南部⑤1分47-53犬塚⑥1分46-51石川⑤1分52-57大和⑤2分11-18前田④3分52-4分32柑奈⑥1分51-2分美春④1分56-2分01さゆり⑥2分01-09さら⑥1分58-2分05せな④2分16-21ゆきじ④2分23-35萌衣④2分02-05白川④2分45-58

○5月22日(木) 8の字3-5 坂口特別目ニュー600m⑤1分45-1分39

犬塚⑥30分35石川鼓⑤26分52大和③16分21前田10分20+10分10伊藤③18分29

柑奈③14分47美春④19分42葵③16分15さら③14分49さゆりジョグせな6分17+2, 5周萌衣4分58+5分13+5分18ゆきじ③21分45花奈③19分17

○5月24日(土) 高体連-Pラン野球場⑩6000+600m 竣哉—調子上向き!

ペース5周2分23~2分09~後半5周2分04-2分-2分-1分56

坂口⑩21分18+1分41斉藤⑩22分01+1分40犬塚⑩22分03+1分48南部⑩22分23+1分46石川鼓⑧19分01大和⑦17分35

柑奈⑩23分06+1分52葵⑩25分32+2分07さら23分23+1分54美春24分34+1分54さゆり8周+1分59せな4+5周+2分13ゆきじ4+2周+2分27めい3+3周+2分00

○5月25日(日) 400m×4+300m×4

坂口④66~67犬塚④67~72+④48~53大和②80~82+③60~62前田③113~115+③76~83柑奈④68~73+④48~54小田④74~82+④54~62美春③77~82+④58~60さら③73~77+③54~56めい②74~80+③55~61稟②73~76+③52~58りさ②79~81+③58~63石川鼓脚痛調整