

CRS 4 8 9 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
6月
25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 全道目指し一朝練 30分ラン+流し 補強は各自実行!

○6月24日(火) 16:00 20~30ラン 加速 疲労回復も考慮

○6月25日(水) 16:00 A 1000×3+200 2分55~
B 600×3+200×3 1分30~

○6月26日(木) 16:00 芝30分ラン+加速5 100~150m

○6月28日(土) 9:30 北斗市

(1000+500)×2~3

(600+200)×3~4

○6月29日(日) 函館マラソン補助員 6時50分集合 千代台玄関前

○7月 1日(火) 16:00 ビルド6000~+300×X 加速

◎先週の練習結果

○6月17日(火) 8000m+200 陽10周+200×3 坂口15周+200
坂口②22分24+30+31陽⑩15分07+28+29+28犬塚途中リタイヤ
石川⑤10分47+12分36大和⑨15分19前田5分40+5分24+54+
56柑奈⑩16分15+31+31小田17分12+X 美春17分12+34+3
3さゆり途中リタイヤ+32+32さら途中リタイヤ+34+33ゆきじ⑨+37
+37せなジョグ腹筋100背筋200+腕立て125色木⑥+35+33凜ジョ
グ腹筋50背筋200腕立て125花奈⑥13分50+③5分45+35+36木
村③7分15+7分26+6分58西村7分25+7分36+7分26
さら⑩16分18+54美春16分36+52葵16分52+53さゆり17分24
+52めい③5分+5分+5分05せな4周+1周+3周花奈6周12分39

○6月18日(水) 1000(600)+400×3

斉藤1分30+61+58+28坂口2分53+1分39+73+70犬塚2分53
+1分41+73+70伊藤2分23++81+84大和3分31+73+79前
田4分09+2分30+2分40柑奈1分43+65+67+68美春1分53+
72+71+69葵3分29+73+74+73さゆり1分54+74+74+7
7さら1分55+73+74+73+37ゆきじ2分26+82+88萌衣2分1
5+77+76+35凜2分06+72+75白川2分41+99+102

○6月19日(木) 芝ジョグ30分+加速

坂口、犬塚、大和、伊藤、前田、柑奈、葵、美春、さゆり、さら、せな、ゆきじ、
色木、白川

○6月24日(火) 斉藤、坂口、犬塚、石川、大和 前田 葵、美春、さゆり さら
保川 萌衣 千葉 白川 20~30分ジョグ 加速走