

CRS 4 8 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
6月
17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 21-22日小陸、通信 記録に挑戦!

- 6月17日(火) 16:00 ビルド6000(96~74)+200×X
- 6月18日(水) 16:00 1000(600)+400m×3加速3
- 6月19日(木) 16:00 調整 又は芝ラン25分+加速
- 6月21日(土) 6:50 小陸、通信1500
- 6月22日(日) 9:30 小陸、通信 800m 3000
- 6月24日(火) 16:00 芝ジョグ30分 加速

◎先週の練習結果

- 6月10日(火) 8000m+300 陽15周+300m(45+46+43)
坂口30分02+45犬塚30分12+47石川15周大和6周+3周+前田2分36+2分55+2周6分
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11日(水) 1000×3 1000+600×5 600×2+300×3
斉藤2分52+600m⑤1分46~1分39坂口3分01+09+01犬塚3分06+09+09石川3分18+3分41+**1分48**伊藤2分30+2分27大和3分44+2分12+60+61前田3分48+4分04+109+116柑奈3分10+1分50+1分52+50美春2分03+3分43+2分02+52+51葵**3分25**+3分39+2分08+54+57さゆり3分28+**1分57**+52+57+53さら1分58+1分58+53+55+57+80ゆきじ2分28+2分27+63+67+66萌衣3分48+2分09+55+57+57+34凛1分58+1分58+53+55+54白川3分03+2分59+81+85+85
- 6月12日(木) 芝ジョグ30分+加速
犬塚、石川鼓、大和、伊藤、前田、柑奈、葵、美春、さゆり、さら、せな、ゆきじ、色木、千葉、木村、西村
- 6月14日(土) (1000m+500m)×2 (600m+200m)×3
斉藤2分53+1分27 1分36+30 1分41+27犬塚3分06+1分29 3分16+1分31 石川3分23+1分39 2分00+32 1分56+31 保川2分02+37 2分09+38 2分07+40 前田3分39+3分42+3分38 坂口芝ジョグ30分6, 8km
柑奈**1分44**+30 1分50+31 1分51+32 葵3分26+1分45 3分45+1分48 2分08+35 美春1分53+33 1分55+32 1分56+33さゆり2分04+32 2分02+33 2分15+34 せな2分17+37 2分17+37 2分27+38 萌衣1分58+34 2分06+35 2分18+35 ゆきじ腹筋背筋腕各150回 凛背筋250うで150
- 6月15日(日) 200m×4~8 200ジョグ 坂口1000+500+200
斉藤⑧**27**~29坂口2分51+1分27+③**28**~30犬塚⑥**30**~31石川⑦**32**~34伊藤⑤**35**~36大和⑤**34**~36前田⑥**47**~50柑奈⑧**29**~33 小田⑧**33**~35さゆり⑧**32**~35美春⑧**32**~34さら⑧**32**~34萌衣⑥**33**~36木村④44~45西村④47~52白川④**38**~43 凛ジョグ芝10周
*2レーンのタイム -200mは、1秒として良い。 1000m-3秒