

CRS 490号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025
7月
1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!

○7月1日(火) 16:00 10周~15周~20周 加速200×X
陽 300m×X

○7月2日(水) 16:00 A400×8~4 60~70 70~80

○7月3日(木) 16:00 芝30分ラン+加速5 100~150m

○7月5日(土) 6:50 道南選手権1日目

○7月6日(日) 6:50 同 2日目

○7月8日(火) 16:00 ビルド6000~+300×X 加速

◎先週の練習結果

○6月25日(水) 1000(600)×3+200×3

齊藤2分56+1分40+1分48脚痛 坂口3分03+3分05+3分10+28
+28, 5+28犬塚3分02+3分23+3分18+30+30+30石川3分15
+3分29+2分+31+33+32伊藤2分13+2分09+34+34大和2分0
7+2分10+38+37大宮2分49+3分03+47前田4分11+3分51+6
1+61葵3分31+3分35+3分41+34+34美春1分52+1分54+1分
54+32+32+33色木2分05+2分05+33+33凜1分56+1分58+
33+33+松村芝ラン

○6月26日(木) ジョグ30分+加速

○6月28日(土) 北斗市 1000+500+600+200×2セット

齋藤1分39+ 27 1分38+27 1分34+27
坂口2分55+1分22 1分45+29 1分53+29
犬塚3分01+1分32 1分47+31 1分55+30+31+30
石川3分22+1分42 1分57+34 2分04+32
大和3分41+1分54 2分07+39
伊藤3分46+1分56 2分07+38
前田2分55+ 48 2分52+48
小田3分29+1分46 3分39+1分45 1分45+36
せな2分14+ 35 2分29+34
萌衣2分00+ 31 2分07+35
凜 2分00+ 32 2分00+32
ゆきじ2分39+ 39 筋トレ
木村2分50+ 44 2分48+46
西村2分53+ 47 2分51+47

○6月29日(日) 函館マラソン 補助員 お疲れ様!