

CRS 4 9 2 号

2025
7月
15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

◎練習日程 優勝・全国を目指し、全員決勝進出に挑戦！

- 7月15日 (火) 16:00 ビルド6000~+300×X 加速
 ○7月16日 (水) 16:00 A1000×2+200×3 内容変更
 B 300×5+200×3 内容変更
 ○7月17日 (木) 16:00 芝ラン30分 加速15m×3~5
 ○7月19日 (土) 9:30 ビルド4000m 200m×5
 ○7月20日 (日) 9:30 400m×5~6 加速150m×3
 ○7月21日 (月) 11:00 遠征・バス 弁当持参
 ○7月22日 (火) 大会1日目—1500m予長距離午後4時練習~24日
 ○7月23日 (水) 大会2日目 1500m決勝 800m予3000m予
 ○7月24日 (木) 大会3日目3000m決勝 800m決勝

◎先週の練習結果

- 7月 8日 (火) 400m×10~15+200×3又は300×3
 斉藤⑩16分37+44+45+44坂口⑩22分22+30+31+28犬塚芝ラ
 ン8, 6km36分11石川⑩+35+36+30大和⑦11分49+39+37
 村越③6分18+③5分59+②3分37柑奈⑩16分04+流し5葵⑩17分0
 8+32+32+33美春16分34+33+32+33さゆり11周+33+3
 2+31さら⑩16分04+33+33+33せな⑥9分30+35+37ゆきじ
 ⑥11分06+2周+41+35萌衣③5分08+5分22+36+34+35凜
 ③4分54+4分54+②3分04+32+33+
 ○7月 9日 (水) A300m×10 B300m×3~5+200×3~5
 斉藤⑤44~45+26~29坂口⑩47~52犬塚⑩50~55石川③50~56
 大和④54~55+34~37伊藤③55~57+③33~36大宮③73~80+
 ③35~41村越③61~70+③35~41前田①200m47美春50~53+
 ④32~33さゆり④52~53+④31~33さら③52~53+③32~32色
 木③52~53+③32~33せな③57~62+②32~37凜③50~52+③
 31~33松村③54~60+③34~36白川③62~67+③37~41一葉③
 1分32~1分37+③56~62柑奈4, 5km芝ラン20分
 ○7月10日 (木) 芝ラン30分
 ○7月12日 (土) 2000×3 1200×2他
 斉藤⑤7分01+6分54+6分27坂口⑤7分01+6分54+6分30犬塚脚痛
 柑奈7分21+③4分06葵④6分09+6分09 大和③4分49+4分48
 美春③4分22+4分19+4分14さゆり4分35+4分29+4分35
 せな③5分03+②3分11なつき③6分23+②4分02+①1分39ゆう③7分
 06+4分31+1分53 前田②4分18+4分47+①2分02ゆきじジョグ
 ○7月13日 (日) 1000+600+400+150×X (2レーン)
 斉藤2分53+1分40+59前田2分40+100+99柑奈3分23+1分58
 +71葵3分28体不200 美春3分24+1分57+68さゆり3分30+2
 分04+74さら3分30+2分02+77白川2分23+88+89