

CRS 4 9 1 号

2025
7月
8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

◎南部記念陸上 7月12日(土) 11日7時出発

3, 4年800m 村越 橘 松村 5, 6年1500m 石川 色木 木村

◎全道中学までの練習日程 優勝・全国を目指し、全員決勝進出に挑戦!

○7月 8日(火) 16:00 10周~15周~20周 加速200×X
陽 300m×X

○7月 9日(水) 16:00 A300m×10
B300m×3~5+200m×3~5

○7月10日(木) 16:00 芝30分ラン+加速5 100~150m

○7月12日(土) 16:00 2000×3 85~80秒 小3周×3

○7月13日(日) 16:00 1000+600+400 15×3~5

○7月15日(火) 16:00 ビルド6000~+300×X 加速

○7月16日(水) 16:00 A1000×3 600ジョグ
B300m×8~10

○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6000m 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

千代台出発11時~室蘭14時 練習

昼食持参 CRSユニホーム+ジャージ

ジャージ無い方は、借りる

1, 2年は購入する。

○7月22日(火) 9:00 大会1日目一練習 競技1500m予

○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

競技終了 帰路 バス乗車

*宿舎 セピアス(大会・練習宿舎) マナー、挨拶 中体連ルール厳守