

CRS 4 9 5 号

2025
8月
7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 東日本、新人戦、ジュニアに挑む！

- 8月 9日 (土) 6:50 野球場 ビルド10周+600 国スポ
○8月10日 (日) 6:50 野球場 600×3
○8月11日 (月) 東日本大会 他一休養 自主トレ
○8月12日 (火) 17:00 陽—ジョグ12分+流し3+200×X
○8月13日 (水) 8:00 陽—400×2+200×3 他自主トレ
○8月14日 (木) 8:00 壮行式 ビルド4000m+150m×5

◎先週の練習結果

- 8月2日 (土) 6000+200×3 4000+×300×3
齊藤14分55+45+44+43坂口15周+200×3石川鼓⑤7分50+7分
47+32+30大和3周+ジョグ前田③8分01さゆり4周+32+33+32
美春⑤7分58+31+31+31さら⑤7分50+7分48+34+34+34
ゆきじ5分54+補強 萌衣④7分38+7分47+34+35+34薬③4分4
0+4分38+32+32りさ③5分08+5分13+35+38木村③6分47
+6分43+44+44西村③7分18+7分27+54+54
○8月3日 (日) 2レーン1000×2+200×3 1000 (600) +300X
齊藤2分52+42+43+43+41+加速3坂口2分59+3分04+34+3
4+29+石川1分46+49+48+47柑奈1分45+47+50+49美春1
分47+48+50+48さゆり1分58+51+51+49葵1分54+52大和
2分09+59+54+58さら2分01+54+54+55萌衣2分04+54+
56+55せな2分20+61+60薬1分55+50+53+53りさ2分07+
54+62+57一葉92+98+91前田3分07+89+90
○8月5日 (火) 6000+200m×2~4
陽⑦+28+28+28+26坂口体不200m③32~犬塚⑤25分09+29+
32+石川③+③30+31大和④6分50+7分45+38+37+36前田③7分
25村越③5分01+38柑奈⑤7分56+8分01+29+30小田⑤13分42
+32+32さゆり7分56+③4分48+30美春⑩16分51+29+30萌衣
④7分23+33+35さら7分56+8分03+34+34セナ③5分21②3分
34+35+36薬③4分42+4分47+32りさ5分06+5分19+33+3
8白川③5分53+38+41 寛太ウオーク60分?
○8月6日 (水) 1000 (600) +600+200X
陽2分42+1分30+28+26坂口2分56+1分38+34+35犬塚2分5
9+1分43+29+30石川1分51+1分52+31+31+29大和2分0
7+2分11+37+36前田3分26+2分10+62+55レオン3分20+
2分+50+49柑奈3分14+1分47+30+31葵3分16+1分56+3
3+33さゆり3分21+1分52+31+32美春3分12+1分49+31+
32さら1分54+1分59+33+34せな2分07+33ゆきじ2分22+2
分18+37+36萌衣2分+2分+34+34+36薬1分54+1分57+3
2+33りさ2分05+2分12+34+35花奈2分08+2分15+35+3
7白川2分29+38+38一葉3分33+?51翔多2分43+1分31+26