

CRS 4 9 6 号

2025
8月
21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

◎今週の予定 道新杯、新人戦、ジュニアでがんばろう！

- 8月23日24日 6:50 道新杯、中学新人 記録会5戦
- 8月26日(火) 16:00 4000~6000m+300×2
- 8月27日(水) 16:00 A1000(600)×2+400
- 8月28日(木) 16:00 芝30分+150m×3
- 8月30日(土) 8:00 4000+200×2 ジュニア陸上
- 8月31日(日) 8:00 (300×2~4)×2セット 同

◎先週の練習結果

- 8月 9日(土) 外600m 陽一国スポ800m予2位1分58秒50
竣哉⑩23分28南部ウオーク犬塚ジョグ26分52石川③7分22保川
⑥15分50柑奈④9分29+8m×5小田③ジョグ+補強さゆり⑤12
分15美春⑤11分56+②さら⑩24分30セナ③9分45+③+①ゆ
きじ③9分45+③+①萌衣⑤15分15凜③7分17+80m×5リサ
③8分52+80m×5
- 8月10日(日) 外600×3=
斉藤ジョグ竣哉1分40+1分43+流し 保川150m×3小田補強さ
ゆり1分52+1分59+2分01美春1分49+1分54+1分57せ
な150m×3+28+28萌衣150m×3 27+25 凜150×
3 24+23
- 8月14日(木) 400×2~3+200m×2~3 陽仕上げ
陽59秒+57+27+26竣哉64+64+63+27
石川67+73+74+30+31保川83+84+40+40前田10
3+103+103+49+45+46柑奈67+71+75+31+3
2+33小田74+ジョグ13分~さゆり71+77+33+34+34
美春71+73+74+33+34さら76+75+81+33+35+
36せな76+85+39+39色木74+78+80+37+37木村
98+98+97+46+44西村113+118+115+48+56
- 8月16日(土) 10周 200m×X
犬塚ジョグ石川④6分23 5分05+33大和4分49, 4分56+3
9+39柑奈4分45、4分52+30+31+32美春4分45、6分
35+31+32+32さゆりジョグ+32+33+33さら7分51+
8分01+32+34+34せな5分12+3分22+34+37萌衣5
分11+5分11+33+35なつき6分09+6分26+46+45
- 8月17日(日) 200m×4×2
大和⑦33~37前田④45~47柑奈⑧30~32葵32~37美春3
~32さゆり31~32さら32~35萌衣32~35凜④31~32りさ