

CRS 4 9 4 号

2025
7月
31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 東日本大会 新人戦 国スポ予選に挑戦

- 8月 2日 (土) 8:00 ビルド6000 200×3 峻哉
ビルド4000 300×4 陽
- 8月 3日 (日) 8:00 A1000×2+300×2+加速150
B1000×1+300×4+加速150
- 8月 5日 (火) 8:00 4000~6000+200×2~4
- 8月 6日 (水) 8:00 1000+600×2+150X
- 8月 7日 (木) 8:00 芝ラン30分 400 国スポー調整
- 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 陽一自主トレ
- 8月13日 (水) 8:00 陽一400×4+200X 他自主トレ
- 8月14日 (木) 8:00 ビルド4000m+150m×5
- 8月15日 (金) 8:00 陽一調整

◎先週の練習結果

- 7月26日 (土) 400m×3 200m×2
坂口④62~72泉月④60~67石川鼓④69~75伊藤④78~84大和②79
~79村越③83~85小田ジョグさゆり71+X+32~32美春71~71+
32+32ゆきじ84+ジョグ補強 萌衣④77~81凜③71~76りさ④79
~93
- 7月27日 (日) 1000×2+200×3 300×5+200×3
斉藤2分50+2分59+28+28+26濱野2分50+28~28坂口3分19
+ジョグ石川1分53+1分54+32+33+32柑奈④48~51+34+33
美春3分26+50~52+33~34さゆり3分52+54~57+33~34葵
3分33+800+32~33大和2分05+55~58+37~38伊藤③57~
61+33~36大宮③68~83+42~50萌衣③53~54+33~34凜③
51~53+35+33花奈③54~64+38+38木村③74+77+45+4
5西村86+90+52+52一葉88+93+56+58
- 7月29日 (火) 6000+150m×5
陽7周+150m坂口5周+150m犬塚5周+150m泉月5周+150m石川5
周+150m大和8分45前田③7分07柑奈5+2周+150m小田⑩17分29
+150mさゆり8分39+150m美春18分+150mさら18分06+150m
萌衣④7分24+5分48+150m
- 7月30日 (水) 400×3~8
陽⑤59~65+200m坂口⑧64~68 (75) 犬塚⑦65~76石川④67~
72大和④74~80前田さん2分15~20柑奈④67~73葵71~74さゆ
り71~77+32美春71~75さら75~80+33萌衣73~80凜③71
~76+32りさ79~90+33花奈80~83+35白川91~98+42