

CRS 5 0 1 号

2025
9月
23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 フェステバル、駅伝で頑張ろう！

- 9月23日(火) 9:30 ビルド2000×3+300×2
85~60秒台 42秒~45~48
- 9月24日(水) 16:00 400×4+300×4
62~65~68秒 42~45~48秒
- 9月25日(木) 16:00 芝30分+150m×3~5
- 9月27日(土) 9:30 北斗市
4000M・10周 88~70~65
2000M・5周 85~75~65
- 9月28日(日) 9:30 北斗市 400×8~6~4
中男 60~68 中女66~72~75
小 70~85
(中学千代台もあり・後日 午後2時半)

◎先週の練習

- 9月16日(火) 4000~6000m +200×3
斉藤21分29+27~28坂口21分31+28~29犬塚21分46+28~29
9石川補強 前田③7分38+7分29+47柑奈5周+ジョグ150M×5さゆり1
0周+31~31美春15分46+29~31さら15分51+32~33稟ジョグ1
50M×5白川5分19+5分31+38
- 9月17日(水) 400×4+300×3又は200×3 新人戦調整
陽③64~67坂口④61~65犬塚④64~69石川芝ジョグ5k保川④74-7
8前田④1分46-51レ平井④2分07-1分45柑奈④68-70③30-31
葵④72-74③32-32美春④69-71③31-32さゆり④71-74③3
1-33木村④70-75③33-35せな④73-81萌衣④72-84稟④70
-75りさ④74-84白川④86-90木村④96-103西村④111-121
一葉④1分51-2分19
- 9月20日(土) 300×5+200×5 小200×3~4+300×3
斉藤⑤43~44+5⑤27~28石川②48~54+②30~31大和③34~3
6+③55~57前田③49~53+③84~91さら④33~34稟③30~31
セナ補強 西村③47~50+83~87菅野③41~46+③72~78
- 9月21日(日) 外周 600m×3 強風
斉藤③1分44-47-43秒+ジョグ大和ジョグ14分34前田③2分44+43
+47レオン2分38+32+36春人②4分44+5分05せな筋トレ100回萌衣
2分04+10+13稟1分58+2分03+03千葉2分08+19+23木村2
分40+35+36西村3分19+15+19白川2分20+23+25菅野2ふん4
1+33+38