

CRS 4 9 9 号

2025
9月
9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 全道小陸、全道中学新人頑張ろう！

- 9月 9日 (火) 16:00 4000~6000m+200×3
 ○9月10日 (水) 16:00 1000 (600) ×2~3+300X
 ○9月11日 (木) 16:00 芝30分+150m×3~5
 ○9月13日 (土) 9:30 4000~6000+200×3 小陸
 14:55 デイスタンス1戦・千歳 斉藤 陽
 ○9月14日 (日) 9:30 400×4+300×4 全道小陸

◎先週の練習

- 9月 2日 (火) 4000~6000m +200×3
 坂口22分00+27+28+27犬塚22分09 29+29+29石川⑩15分
 55+33モモ痛保川④6分39+6分40+38+39前田③8分01+7分51+
 54+59柑奈⑤7分47+7分55+31+31+31小田⑤8分32+③4分52
 +32+32+33さゆり7分49+8分12+32+32+32美春⑥11分37+
 6分33+32+32+32さら⑩16分30+34+34+34ゆきじ⑤10分39
 +③6分12+37+38+37保川ジョグ10分23+6分05萌衣④6分39+6
 分40+34+34+34千葉③5分17+7分44+35+36斉藤琉③6分55+
 ③7分44+45+44
 ○9月 3日 (水) 400×8~4~3
 陽⑥64~67坂口⑥65~70+200m30+32+32犬塚⑥65~67石川
 ⑥68~76保川⑤74~79前田④1分51~1分54レオン④98~1分42柑
 奈⑥69~72 小田⑤70~76+34+34+34美春⑥69~73さゆり④7
 1~75腹痛+33木村⑥71~76+37南部②81~84せな③74~79萌衣
 ④73~82+34凜④70~74りさ④76~86+37一葉④2分09~17
 ○9月 6日 (土) 中男2000×3 中女1600×3 小1200×3
 坂口⑤7分07+7分00+6分28犬塚⑤7分07+7分07+7分32石川④5
 分55+5分59+6分10前田③7分35+8分01
 柑奈④5分31+5分43+5分36葵④6分076分11+6分33美春5分?+
 一+-5分54さゆり5分56+-+名古屋6分09+6分31+②3分09さら
 ④5分51+6分00+6分05ゆきじ③5分29+-+萌衣③4分43+4分5
 7+5分02木村③6分24+-+菅野③6分11+6分07一葉7分13+7分
 55+2周 凜 (北斗市) ③4分21+4分24
 ○9月 7日 (日) TT 1000+600+400
 坂口2分27+1分39+61南部3分23+1分52+70石川3分11+1分4
 6+65佐和3分58+2分15+82前田2分38+1分42+1分40レオン1
 分43+1分39+1分38
 柑奈3分09+1分44+68葵3分24+1分53+70さら1分53+1分55
 +71ゆきじ2分17+2分25+83萌衣1分54+1分57+74凜1分53+
 1分55+71りさ2分08+2分05+79