

CRS 5 0 2 号

2025
9月
30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 フェスティバル、自己記録に挑戦！

- 9月30日 (火) 16:00 ビルド2000×2+1000×1
85~60秒台・6分20~30 72秒 3分
中女、6男4周 (小低3周) ×2+1周
- 10月 1日 (水) 16:00 400×4+150加速×3
- 10月 2日 (木) 16:00 芝30分+150m×3~5
- 10月 4日 (土) 6:50 フェスティバル
- 10月 5日 (日) 6:50 フェスティバル

◎先週の練習

- 9月23日 (火) 5周 (4周) (3周) ×3+300×2
齊藤85秒~6分48+途中休止+75秒~6分13+44+43坂口7分03+7分07+75秒~6分14+48+47犬塚7分03+7分07+6分53+49+49石川④6分13+ジョグ前田7分40柑奈5分56+6分09+6分12+48+52小田6分25+6分44+③5分02+52+55さゆり6分13++51+55美春5分556+5分57+5分53+49+53さら5分56+6分00+6分02+52+55せな③5分96+②3分25萌衣③5分04+5分13+5分11+53+56木村6分23菅野5分53
- 9月24日 (水) 400×4+300×3又は200×3
陽④63~61+47~41坂口④67~70犬塚④66~73+50~51保川③77~77+③57~60前田②1分51~50+79~82陽大③74~81+②53~56レオン②94~97+75~77葵③72~74+51~53美春④70~73+④51~54さゆり③72~74+③52~54木村④72~79+④52~55せな③76~81+②56~57ゆきじ③83~88+②64~65萌衣③72~75+②53~54凜③70~74+③51~53りさ③75~83+③56~62木村②92~92+②67~70西村②109~107+②80~82菅野②94~99+②69~71一葉②2分14-②2分09 鼓羽太一自主トレ各100回
- 9月27日 (土) 2000+1000 小3周×2+1周 佐藤13分48
齊藤14分14+かがと痛坂口14分01+6分47石川⑤8分03+③5分12前田③7分07+7分20+2分04平井③5分52+7分20+1分50ゆきじ③5分45+1周萌衣④6分40+6分00+77凜③4分31+4分40+73千葉③5分01+6分30+81木村③5分39+99西村③6分53+1分59白川③5分25+89
- 9月28日 (日) 外周 400m×3~8
齊藤⑧61~66坂口③66~68寛太⑤71~88石川⑤67~76大和④79~83前田④99~103レオン④97~98葵④72~77美春⑤73~75さら⑤73~80せな③80~88ゆきじ③87~89萌衣④74~83凜③71~76りさジョグ木村補強西村③1分52~58石川2分07~22高橋え③87~9