

CRS 5 0 4 号

2025
10月
14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 各種駅伝に挑戦！

- 10月14日(火) 16:00 駅伝 芝10周+スピード5周+流し5
中男 2000×2+1000
- 10月15日(水) 16:00 600×5+200X
陽—600+400
- 10月16日(木) 16:00 芝ラン30分~加速3~5 岡部・U16
駅伝1000(600)×1+400
- 10月18日(土) ~~5:30~~ ^{14:00} 小400×3~5 中学駅伝・新得 佐藤
- 10月19日(日) 7:30 道南駅伝(戸井学園集合) 楢山

◎先週の練習

- 10月 7日(火) 芝ラン40分~20分+200×3~2
坂口芝ラン 28~29 石川芝ラン 30~31 大和芝ラン 34~35 平井芝ラン 41~54 前田芝ラン 50~51 澤田芝ラン 40~41 高橋芝ラン 46~47 柑奈芝ラン 30~31 葵芝ラン 32~33 美春芝ラン 30~32 さら芝ラン 34~35 0せな芝ラン 34~35 萌衣芝ラン 34~35 木村芝ラン 34~35 白川芝ラン 37~38 木村芝ラン 40~42 菅野芝ラン 41~43
- 10月 8日(水) 400×4~8
坂口⑧62~66 石川⑤66~75 保川③77~78 前田④1分55~2分レオン④1分42~48 葵⑤+34 72~76 美春④71~73 木村⑥74~80 せな④81~83 ゆきじ④85~88 萌衣④76~78 薬③72~75 りさ④77~83 一葉④1分50~58
- 10月 9日(木) 8の字1周、2周、3周
石川②太もも 大和③16分31 痛前田8分52+7分52 陽大②12分34+5分18 尚真6分15+6分40 平井6分17+6分40 レオン6分16+6分41 阿部10分25 美春③14分43 さゆり風邪2周 さら③14分47 せなジョグ色木11分00+5分19 薬③15分52 白川②11分51
- 10月11日(土) 1000×3 小、中女1000×2~1+600 400×3
斉藤③3分01+2分57+3分06 坂口3分03+3分02 石川3分21+1分51+48 原田3分08+1分42+45 平井1分41+1分50+1分40 前田1分41+2分+1分48 レオン1分41+1分50+1分40 川村瑛3分48+2分08+60+57 柑奈3分11+3分25+48+50 小田3分27+3分42+2分02 美春3分23+3分31+1分55 さゆり3分36+2分03 さら3分28+1分59 萌衣3分42+2分15+2分08 薬3分31+74 木村4分37+98 西村5分23+1分54 白川4分11+87 川村莉子3分48+80
- 10月12日(火) 300×10~8~5~3
陽⑧44~45~42 坂口⑩46~47~49~44 石川③47~47~46
柑奈⑤48~48~50 美春⑤49~50~51 葵⑤50~51~52+34 さゆり⑤51~53~55