

CRS 5 0 3 号

2025
10月
7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 U16、駅伝に挑戦！

○10月 7日 (火) 16:00 芝ラン20+20分+200m×3

○10月 8日 (水) 16:00 400×8~4

○10月 9日 (木) 16:00 8の字 3~5~6 加速3~5
4分50~4分30

○10月11日 (土) 9:30 1000×3+150×3

○10月12日 (日) 16:00 午前SB大会 中一16時

○10月13日 (月) 午前コムニユティーマラソン

○10月14日 (火) 16:00 中駅伝 芝内10周×2+150m×3
他 1000×2+150m×3

○10月15日 (水) 16:00 陽 600m+400m 他2セット

○10月16日 (木) 16:00 外周 8の字3~5周 加速3本
斉藤 陽 U16大会出発 伊勢市

◎先週の練習

○9月30日 (火) 2000+2000+1000 2レーン

斉藤6分24+途中休一2分49坂口6分27+2分37+3分02犬塚ジョグ石川
④6分10+6分03+66大和③4分51+?+78平井③7分03+6分53村越
5分08レオン?美春6分09+5分59+2分58+71さゆり⑤8分24+73さ
ら6分11+6分10せな400m82+88+88+81萌衣④6分48+6分36
+77千葉4分51+5分05+79木村5分50+5分17+96白川5分14+5
分10+86高橋5分13+5分10+94

○10月 1日 (水) 400×4 小400×3+200

陽④60-60-62-57犬塚ジョグ20分石川200m⑤31~30保川③76
-74-75+33前田③1分50~55+47レオン③1分41~42+42葵7
0~75+④34美春④69~70さゆり③69~76+32~33木村④72~7
8+32せな③79~83+32ゆきじ③85~90+37萌衣③72~76+?稜
③69~74+32りさ③76~85+33木村③94~87+41西村③1分47
~51+46一葉③2分07~11+55 井河澤200m③30~31~32

○10月 2日 (木) 芝ラン30分