

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|
| CRS 5 0 8 号                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2025<br>11月<br>11日 | 函館千代台陸上スクール<br>中長距離班・練習予定表<br>電話 090-4870-7541 岡部 |
| ◎今週の予定 時間変更 4時15分集合! トイレ先に!                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                   |
| ○11月11日(火) 16:20 ビルド13周 10周 7周 加速5<br>2分20~2分~1分40台                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                                   |
| ○11月12日(水) 16:20 600×5~8 (つなぎ2分~3分)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                                   |
| ○11月13日(木) 16:20 8の字 3~5周~6周+150X                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                   |
| ○11月15日(土) 9:30 1000+600+400 松前参加                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                   |
| ○11月16日(日) 9:30 300×3+200m×3 リレー                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                   |
| ◎先週の練習 土日松前陸少と合同練習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                                   |
| ○11月 4日(火) 8000m 6000m 4000m 低1200m×3                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                                   |
| ○11月 5日(水) 1000×3 芝310m×5周~4周~3周×3セット                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                                   |
| 陽2分55+56+53犬塚3分38+39+31石川筋ジョグ16分保川④4分5<br>6+50+53前田③5分54+5分20+6分49村越4分00+06+3分52<br>レオン4分15+35+53美春⑤6分03+03+03さゆり④6分13+20+<br>29さら6分15+21+29せな5分45+③4分10+3分53凜④5分34+<br>5分32+5分23松村④5分39+5分53+5分51白川③41+55+48な<br>つき③4分36+20+13西村③5分00+06一葉③5分13+22                                                                                  |                    |                                                   |
| ○11月 6日(木) 8の字1回目3(3, 75km)~5~8周(10km)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                                                   |
| 峻哉⑥ジョグ犬塚⑧ジョグ大和③15分53前田②19分44平井②14分11さゆ<br>り⑥33分21美春31分27さら⑤25分52せな③17分47木村19分47                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                                   |
| ○11月 8日(土) 1000+600+400                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                                                   |
| 陽3分06脚ツル+57坂口3分05+1分?+61犬塚3分21+1分53+7<br>1原田3分10+1分46+63川村2分13+2分40脚痛+82前田3分25+<br>3分17+2分さら3分43+2分08+75せな2分11+2分11+78色木体<br>不筋トレ千葉2分16+2分16+83西村3分06+3分00+1分48川村莉<br>2分21+2分16+85                                                                                                                                                   |                    |                                                   |
| ○11月 9日(日) 300×2~5+200×2~5 エンドレスリレー                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                                   |
| 陽⑤43~45+②29~31脚痛坂口⑤45~47+⑤29~31犬塚⑤51~<br>54+⑤33~35原田③46~48+③30~33保川③56~58+③38~3<br>9前田③73~75+③47~47平井68~71+42~47川村え③55~58<br>+35~38レオン②71~73+②45~46石川鼓ジョグ3km17分<br>さゆり③52~55+③37~38美春③53~55+③37~38せな③53~5<br>8+③35~35色木ジョグ200m③35~36凜③50~55+③32~33<br>松村③54~58+③35~37木村③65~68+③40~41西村69~71+<br>42~43川村莉③55~57+③38~39一葉②75~83+②38~39 |                    |                                                   |
| ◎北海道中体連合宿 12月28~29日 札幌<br>予定選手 坂口峻哉 佐藤柑奈                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                                                   |