

CRS 5 1 3 号

2025
12月
16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

4時15分集合！トイレ先に！

- 12月16日(火) 16:20 15周 12周 10周 7周 加速5
2分20～2分10～2分～1分50台
- 12月17日(水) 16:20 アップ後 **17時中村教室—総合力60分**
- 12月18日(木) 16:20 8の字 3～5～6～8周 加速3～5
又は4～8000mラン 加速3～5
- 12月20日(土) 9:30 Pラン+エンドレスR他羽鳥(橘、岡部)
ジョグ15分+ストレッチ+羽鳥メニュー()
休憩+流し3～5本 本練 柑奈—セレモニー
投てき班—11時30分～12時
- 12月21日(日) 9:30 Pラン4～8000m羽鳥(橘、岡部)
A—2分20～2分 B—2分30～10
アップ・内容・回数—羽鳥メニュー

◎青森中高合宿 1、2年—14～15日(日) 記録会14日土 個人参加可

◎先週の練習 各種動きづくり 上達してきました！

- 12月 9日(火) 外周600×5～10～15
⑮35分16坂口⑩脚痛、犬塚脚痛 伊藤⑧24分25大和⑦20分04レオン⑤19分35平井⑦27分21 **柑奈⑩25分22さゆり⑩25分23**さら⑩25分40+2分16せな②4分51+ジョグ3、凜⑦17分52千葉⑦21分31萌衣⑦22分20、美春⑩途中転倒するも走りきる
- 12月10日(水) アップ・橘、中村教室60分 各種動き、上手になりましたね。
斉藤、坂口、石川、伊藤、平井、礼恩、葵、美春、さゆり、さら、萌衣、凜、松村、
- 12月11日(木) 特設400×5～10～15～20周 佐藤さんペースメカ
坂口30分01犬塚30分23石川外周ジョグ伊藤⑩20分47保川⑩17分12前田⑤15分32さくや⑤11分38柑奈⑩16分25
美春⑮24分59、さゆり⑮25分17さら⑮25分42せな④7分57+5周 白川⑤11分38一葉⑤12分55
- 12月13日(土) 特設300m×5
斉藤⑩52～56～49坂口⑨53～57—犬塚⑩55～61～58大和⑦64～69平井⑤76～83川村えジョグ川村弟78～81柑奈⑤56～63葵⑦63～69美春⑦59～64さゆり⑧61～64さら⑨63～66せな⑥65～69萌衣⑥65～71凜⑥61～67白川⑤67～80菅野⑤70～79一葉⑤85～102川村莉⑤66～75 石川鼓ジョグ2km12分
- 12月14日(日) 羽鳥メニュー 100m 20本～30本
坂口24分16(44～43) 美春25本25分22さゆり25本25分27さら25本15分28凜21本萌衣20本22分59大和20本22分59伊藤18本平井15本 寛太、ゆきじ 葵、斉藤、石川ジョグ他