

CRS 5 1 1 号

2025
12月
2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 **時間変更** 4時15分集合！トイレ先に！

○12月2日(火) 16:20 ビルド13周 10周 7周 加速5
2分20~2分10~2分~1分40台

○12月3日(水) 16:20 アップ後 **17時中村教室—総合体力60分**
(正面玄関前集合) **短距離とダッシュ他 スピード練習**

○12月4日(木) 16:20 8の字 3~5~6~8周 加速3~5

○12月6日(土) 9:30 中学強化 小学—合同練習 羽鳥、橘コーチ

○12月7日(日) 9:30 中学強化 小学—合同練習 羽鳥、橘コーチ

◎12月6~7日小学生は短長合同(羽鳥、橘コーチ)

練習内容—ジュニア公認コーチ羽鳥、橘の練習メニュー。集合—玄関前又はプール側

◎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

○11月25日(火) 外周600×5~10~15

斉藤⑮33分20 犬塚⑮36分16 伊藤⑦21分33 前田③14分53+14分22
レオン②10分52+10分32 柑奈⑩25分38 木村⑩25分16 せ萌衣⑦20分
11 木村③9分32+9分50 風邪でも頑張るさゆり 風邪ジョグ

○11月26日(水) アップ+橘、中村教室+600m×5 600×6 陽 友心3本
陽⑥1分45~49 犬塚③1分51~2分15 脚痛

柑奈⑤11分50 さゆり13分20 木村12分07 萌衣⑤13分20 凜⑤12分30

○11月27日(木) 8の字2~4~6~8周

斉藤③38分25 坂口4周 風邪犬塚 **38分42** 平井③26分37 保川③11分+5分
38 伊藤③21分42 前田③30分51 高橋尚③30分47

柑奈③31分50 さらに③32分26 セナ補強、ジョグ

○11月29日(土) 変更400×5-10-15-20周

犬塚③31分04 坂口⑮23分48 原田⑮23分50 斉藤9周 脚痛 石川脚痛ジョグ

伊藤⑩16分48 平井⑤13分04 川村えい⑩17分31 川村弟⑩18分54 前田⑤
14分09 レオン⑤13分27 川村莉⑩16分52 さゆり筋トレ、ジョグ

投てき—原田クロスステップ、前田、平井、レオン

○11月30日(日) 1000+600+400 流し5 気温13度 無風 暖

陽3分02+1分40+59 原田3分14+1分48+63 川村え3分50+2分0
6+76 川村弟4分51+2分?+91 伊藤4分00+2分07+75 平井4分53
+2分28+95 レオン5分03+2分40+101 前田5分04+**2分42**+10
3 石川筋トレジョグ3km17分50

柑奈3分29+1分57+71 さゆり4分03+2分09+76 さらに3分31+2分
01+74 凜3分32+2分01+73 木村4分55+2分36+96 川村莉3分5
6+2分10+82 ゆきじ筋トレ腹筋200、腕立て200 坂口、犬塚ジョグ

ジャベリック 原田 クロスステップ学習