

CRS 5 1 4 号

2025
12月
23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

◎今年最後の練習予定

- 12月23日(火) 16:20 15周 12周 10周 8周 加速5
2分20~2分10~2分~1分50台
- 12月24日(水) 中止 自主筋トレ、縄跳び10分~20分 何回?
- 12月25日(木) 16:20 8の字 3~5~6~8周 加速3~5
又は4~8000mラン
- 12月27日(土) 9:30 Pラン4~8000m他羽鳥(橘・山)
ジョグ15分+羽鳥メニュー()
休憩+流し3~5本 本練Pラン
- 12月28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
- 1月 4日(日) 9:30 夢、目標をたてる。 Pラン他+補強

◎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 各種ドリル 上達してきました!

- 12月16日(火) 外周600×5~10~15 陽軽い肉離れ欠
坂口③34分51犬塚35分07 伊藤③35分07大和③24分19レオン⑤21
分50美春25分010さゆり18分40さら⑩25分01せな④11分43+ジョ
グ3、凜⑧17分28千葉⑧22分59白川②6分24一葉⑤ 柑奈⑤12分14
鼓羽太 ジョグ
- 12月17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。
石川、大和、伊藤、平井、礼恩、葵、美春、さゆり、さら、せな、萌衣、凜、松村、
- 12月18日(木) 8の字 3~4~5~8
坂口③39分09犬塚③39分27石川③17分09+4分40伊藤③19分20保
川④23分09レオン650m×4 22分30
美春⑤26分01さゆり⑤27分10さら⑤27分10せな③19分30 葵—脚痛
- 12月20日(土) 雨 羽鳥教室、橘、ドリル各種 サーキット 柑奈お別れ会
斉藤、坂口、犬塚、石川、大和、平井、前田、原田、柑奈、美春、さゆり、さら、せ
な、萌衣、凜、松村、白川、菅野、木村、一葉
- 12月21日(日) 羽鳥メニュー 各種ドリル+P ラン15~35周+縄跳び+サー
キット5 Pラン—休む場合はその場ラン—よく頑張った! きつかったが笑顔!

原田35周29分58、美春35周30分10、石川30分07、せな20周22分
37、萌衣20周20分14大和20周17分26凜20周17分20伊藤15周1
9分07平井15周21分10前田15周17分00木村15周19分32、西村2
0周19分50一葉10周11分59 寛太、ゆきじ ジョグ他 葵—半月板損傷