

CRS 5 1 2 号

2025
12月
9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 9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10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 600×5周又は 600 3本
- 12月11日 (木) 16:20 8の字 3～5～6～8周 加速3～5

- 12月13日 (土) 9:30 300m×4～8 羽鳥、橘、檜山
コース設定 (檜山)
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 (インターバル)
投てき (岡部) 11時半～12時

- 12月14日 (日) 9:30 Pラン4～8000m 羽鳥、橘、
A—2分20～2分 B—2分30～10
アップ・内容・回数—羽鳥メニュー
投てき (岡部) 11時半～12時

◎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2日 (火) 外周600×5～10～15
斉④31分49 犬塚⑤ **33分55** 伊藤⑤15分23+2 大和⑧24分09 前田⑤26
分28 レオン⑤18分53+1 美春⑩27分50 さゆり⑩27分47 さら⑩25分1
4 せな3分35+ジョグ筋トレ千葉⑤補強一葉ジョグ筋トレ
- 12月3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。
坂口、犬塚、石川、保川、柑奈、葵、美春、さゆり、さら、せな、萌衣、凜、松村、
- 12月4日 (木) 雪 通路20～25～30本 皆さん頑張る
斉藤30本31分20 ラスト35秒、犬塚31分22、**石川外周6000m**29分5
9 伊藤25本、平井20本、保川25本、平井20本、前田20本、レオン20本、
さくや20本
葵15本、美春30本、さゆり30本、さら30本、せな20本
- 12月6日 (土) 中学強化練習 (斉藤、坂口、犬塚、柑奈、葵、美春、さゆり)
羽鳥教室 (橘) 各種動きづくり、モモ上げ各種 サーキット 鬼ごっこ 34人
伊藤、保川、原田、前田、木村、せな、色木、橘、松村、千葉、井河澤、木村、西
村、石川
投てき—原田クロスステップ、太我、前田
- 12月7日 (日) 中学強化練習 インターバル 600+400
羽鳥教室 (坂下、橘) 各種動きづくり 筋トレダッシュ リレー 54人
石川、伊藤、保川、原田、川村え、川村弟、前田、平井、さら、せな、萌衣、松村、
橘、木村、西村、一葉、川村莉 ジャベリック 原田 **クロスステップ学習**