

CRS 5 1 5 号

2026
1月
1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

～明けてましておめでとうございます～

CRS 通信 5 1 5 号です・今年も宜しくお願いします

皆さん 今年はずっと強くなりましょう！ そのため、

- 1 目標を立てる ()
例—全道・全国を目指す 全国駅伝を目指す
- 2 具体的目標を作る 1 () 2 ()
例—種目 (分、秒) を出す
- 3 実行する (練習の意欲・やる気、継続する)
- 4 大会で結果を知る (喜び悔しさ—反省し改善する)
- 5 次の具体的な目標に向かう ～継続は力なり～

◎今年最初の練習予定

○1月 4日 (日) 9:30 通路100m×15～35本

○1月 6日 (火) 9:30 通路15周～20～25～30～35周

筋トレA 階段上下ラン10回×3

○1月 7日 (水) 9:30 通路100m×15～20～25～30本

筋トレB又はA サークット10分～15分

○1月 8日 (木) 9:30 8の字又はPラン4～8000m 加速補強

腹筋背筋インターバル5セット

○1月10日 (土) 9:30 雨天一部借りる 羽鳥プラン他 基本運動他

端レーン80m30本～20本 ジョグつなぎ

橋、檜山

○1月11日 (日) 9:30 通路 羽鳥プラン (橋、岡部) 基本運動他

Pラン20周～30周 橋、檜山

～筋トレ参考例～時間、大会等を考え、適宜効率的に自ら積極的に行う

サーキット A 1腕立て20回—2腹筋30回—3背筋30回—4スクワット10回 5バーピー回—6柔軟1分 3～5～7セット

サーキット B 1階段5回—2ダッシュ30m—3腹筋30回—4背筋30回 5バーピー7回—6柔軟1分 3～5～7セット

腹筋背筋インターバル 二人組 45秒 交代5～10セット