

CRS 5 1 7 号

2026

1月

22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

◎今週の練習予定 体力アップ+持久力+スピード保持 やりきる！

○1月22日(木) 16:20 通路又は雨天80m×30本～ 加速補強

サーキット他

○1月24日(土) 9:30 端レーン70m30本～20本ジョグつなぎ
羽鳥、檜山、橘 *基本運動とサーキット等

○1月25日(日) 9:30 通路 Pラン20～40周
羽鳥、橘 *基本運動とサーキット等

○1月27日(火) 16:20 通路Pラン 40～20周+サーキット

○1月28日(水) 16:20 通路合同 通路5周×4セット+筋トレ

○1月29日(木) 16:20 雨天 30本 サーキット

○1月31日(土) 9:30 雨天ドリル+200m×30本+サーキット

○2月 1日(日) 9:30 通路ドリル+100m35本+サーキット

◎先週の練習 意欲的に練習しました！

○1月13日(火) 通路ラン20～25～30～40 陽48～46秒

齊藤 40周31分35、犬塚31分52 坂口脚痛15分27、大和20周、伊藤補強、前田32分レオ、さくや補強 補強一石川補強、

美春25周27分30、さゆり、さらー補強、萌衣25周、凜25周27分00白川15

○1月14日(水) 通路100m×5周×4セット(52秒～50)+サーキット 3

犬塚4セット4分19～4分15、石川3セット4分42～4分35、伊藤3セット4分43～3周3分35～3分21、村越3セット4分503周3分55～3分17、美春4セット4分26～4分19、せな3セット4分27～4分30 凜3セット4分27～4分22、さらジョグ補強

○1月15日(木) 通路15～20～25～30～40周 +腹筋背筋インターバル5

坂口25周22分27+21本17分11犬塚22分29+21本17分15石川20周+補強伊藤23周+10本大和22周前田、20周、レオン17周、平井19周美春25周22分41+10本さゆり20周20分18+10本、木村25周22分55+保川21周、凜25周22分25+10本、千葉20周22分45+10本、一葉10周+10本

○1月17日(土) 雨天ドリル+70m30～15本+サーキット腹筋背筋腕立て×3

岳30本25分02、美春25分02、25本さゆり、さら、せな、凜、21本石川、20本、葵、萌衣、莉子、なつき、ゆう、佐和、平井、前田18本、レオン15本、坂口補強、

大和ジョグ補強、腹筋背筋腕立て各100回

○1月18日(日) 通路 羽鳥メニュー各種ドリル+40～15周+サーキット

原田 31周27分03、美春30周26分10凜25周22分08さら23分10さゆり23分55萌衣24分42、21周莉子20分00、20周佐和21分23、前田24分53、レオン25分05、平井24分24、木村25分15、西村24分3515周一葉 大和5周+ウオーク 石川、葵5周×3 陽、補強腹筋背筋100×2、せな、ゆきじ腹筋背筋腕立て200+自転車300