

CRS 5 1 6 号

2026
1月
13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 岡部・函マラー招待、男子駅伝へ（17日～）

○1月13日（火） 9：30 通路15周～20～25～30～40周

サーキットA

○1月14日（水） 9：30 通路100m×5周×4～5（50～40）

サーキットB又はA 短距離合同もある

○1月15日（木）16：20 通路又は雨天80m×30本～ 加速補強

腹筋背筋インターバル5セット

○1月17日（土） 9：30 端レーン70m30本～20本ジョグつなぎ

檜山、橋 *基本運動とサーキット等

○1月18日（日） 9：30 通路 Pラン20～40周

羽鳥、檜山、橋 *基本運動とサーキット等

◎プール休館—20日—21日中止 40分ラン又は縄跳び 30分+サーキット（腕立て20秒、腹筋30秒、背筋30秒、バービー20秒）3～5

◎先週の練習 意欲的に練習しました「継続は力なり」

◎1月4日（日） 通路35本～20本 新春走り初め！

斉藤35本32分36、犬塚ジョグ40石川20本、岳30本28分30前田②レオン②大和補強平井補強、佐和補強、川村え補強 弟20本 美春補強、さら30本30分セナ補強、萌衣補強、莉子20本、木村補強、木村補強、西村20本一葉15本

◎1月6日（火） 通路ラン20～25～30～40周58～51～46秒+サーキット

坂口 40周36分45犬塚30周26分33 大和25周24分24平井②24分46前田②26分12レオン⑤22分04さくや⑧18分11

補強一石川、伊藤、葵、せな、萌衣

美春②19分42 さらに⑤23分13 24分46さゆり9周半15分11さら⑩25分14凜②19分43

◎1月7日（水） 通路20～25～30～35本 サーキット

坂口35本32分25、犬塚35本32分30、大和25本26分50、村越②24分30、美春30本30分 保川②23分30、萌衣25本29分30、凜25本25分、松村②24分 さらに途中脚痛 病院へ

◎1月8日（木） 通路 15～20～25～30～40周 +腹筋背筋インターバル5

坂口40周35分37犬塚40周35分56大和アキレス痛ラン25分、伊藤腹筋背筋30回×10美春30周27分40凜25周23分33千葉25周27分01せな25周さら補強、白川⑤19分18

◎1月10日（土） 雨天ドリル+70m30～15本 54～44～31+サーキット

斉藤30本24分01、岳25分31大和25本、石川20本、平井15本、村越20本、美春30本25分38、凜25本、木村20本、セナ20本

◎1月11日（日） 通路 羽鳥メニュー各種ドリル+40～15周+サーキット

斉藤40周（57-52-45秒）32分41、原田30周27分33、石川20周+2伊藤⑤平井②26分前田②27分、レオン⑤川村②弟⑤、美春途中脚痛さら補強萌衣25周27分44、凜25周22分44木村⑩ゆきじジョグ一葉⑤莉子②21分15