

CRS 5 1 8 号

2026
2月
3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！

○2月 3日 (火) 16:20 通路100×40周～20 外周ラン15
サーキット

○2月 4日 (水) 16:20 中村ドリル+雪道500m×8本～5ジョ

○2月 5日 (木) 16:20 通路 Pラン20～40本 サークット

○2月 7日 (土) 9:30 強化練習 小学生一休み、筋トレ

○2月 8日 (日) 9:30 通路一短長合同 羽鳥橋 外周インターバル

○2月10日 (火) 16:20 通路 10+10+10本 サークット

○2月11日 (水) 9:30 通路ドリル+長一500×4～8又はロング

○2月12日 (木) 16:20 通路ドリル+100m40本～20本

◎先週の練習 意欲的に練習しました！

○1月24日 (土) 雨天ドリル+150×15

岳、えいと、美春、さゆり、さら、せな、凜、萌衣、莉子、なつき、ゆう、佐和、前田、レオン15本

○1月25日 (日) 雪道 羽鳥メニュー各種ドリル+400m×10周～5周

原田⑩15分50 石川16分20 佐和⑧14分03、前田⑦15分23、平井⑦15分14、村越⑦15分46、篠田④4分20+3分54

美春⑩15分59、さゆり⑩16分16 凜25周22分08さら23分10さゆり23分55 萌衣⑧14分10、凜⑧12分47、千葉⑥、白川⑥7分30、木村⑥、西村⑥、一葉⑤、ゆきじ⑥

○1月27日 (火) 通路100×5×6セット

斉藤④59～35+ジョグ坂口③+ジョグ犬塚ジョグ、石川⑮+ジョグ、伊藤21、大和②⑩、前田②⑩、村越20⑩、レオン②⑩

美春5本×6セット(4分45～4分15)、さら30本、さゆり25本、小田20本、萌衣25本30分03、千葉25本白川20本、木村20本

○1月28日 (水) 通路 中村教室 長一400×10峻哉 500×5～
斉藤1000m③3分35、3分17、3分26坂口400×10 72
～78秒、石川500×2 1分48+1分44、伊藤2分08+1分5
5、保川1分57+1分55、平井2分27+2分03、犬塚欠
美春4分09+4分03+4分04+1分47、さゆり4分11+4分0
9+4分16+1分50、葵500×5 1分55～2分05さら6本1
分49～1分55せな2本1分56+1分59萌衣1分58+1分54凜
1分49+1分

○1月29日 (木) 8の字 峻哉8周10km45分 通路20～30周Pラン

石川鼓30周54～50～44秒 26分44 さゆり26分47、さら26分47

大和②18分02、伊藤18分40礼恩22分30、前田24分30

凜25周23分16 萌衣23分53、千葉24分50、せな20周美春脚痛ジョグ