

CRS 5 1 9 号

2026
2月
10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10日(火) 16:20 通路200×40周～20 又は外周ラン
サーキット
- 2月11日(水) 9:30 雨天—中村ドリル 長—外周500×4～6
又は長—雨天70m×30本
- 2月12日(木) 16:20 通路200×5周×3 補強
- 2月14日(土) 9:30 雨天—羽鳥・橘 青森合宿～15日
- 2月15日(日) 9:30 通路—岡部・橘 外周インターバル 補強
- 2月17日(火) 16:20 通路 40～20周 サーキット
- 2月18日(水) 16:20 通路ドリル+長—500×4～8 又はロング
- 2月19日(木) 16:20 通路100m40本～20本

◎先週の練習 意欲的に練習しました！

- 2月 3日(火) 通路 20～40周
犬塚40周(50～48～46) 31分58 さら30周(52～51～47) 26
分02 色木25周24分05、美春25周、白川10周 セナ補強、伊藤20周17
分24、石川鼓補強 腹背、腕立て自転車5セット 前田、レオン、平井—補強、
- 2月 4日(水) 中村教室 峻哉600+400+300+200 3セット
峻哉600—2分05—10 400—79～82 300—55～57 200
33～35
斉藤ジョグ 中村ドリル さゆり、さら、せな、凜
- 2月 5日(木) 通路30～25～20～15周
美春30周25分09さら25分10(53～51～50～49～44)
石川ジョグ、筋トレ、伊藤17分59、大和補強、前田補強腹背300、
村越20周レオン20周、セナ20周、白川20周、一葉15周
- 2月 7日(土) 短長合同 坂下、樋渡 岳、さら、萌衣500×4～5
岳1分37～45～44～43～42 さら1分49～54～54～54
～50 萌衣1分59～2分07～08～04
セナ、大和、伊藤、平井、前田、村越、レオン、白川、凜、西村
- 2月 8日(日) 短長合同 羽鳥、梅田、橘 さら、岳 200m5周×5本
岳40～48秒 3分48+3分53+3分48、さら43～50秒 3分59+4
分02+3分59
雨天—セナ、大和、萌衣、凜、木村、西村、伊藤、平井、前田 ゆきじ 一葉