

CRS 5 2 1 号

2026
2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

***卒業を祝う会 3月15日(日) 12時~テトラホテル**

◎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24日(火) 16:20 通路200×40周~20 又は外周ラン

○2月25日(水) 16:20 中村教室・最終 長一外周100×20~
又はP-ラン6000~

○2月26日(木) 16:20 通路200×5周×3 **補強**

○2月28日(土) 9:30 羽鳥・橋 外600m×10~+補強

○3月1日(日) 9:30 羽鳥・橋 外600×4~6~8

東京マラソン(岡部視察、函マラ選手勧誘)

○3月3日(火) 16:20 通路 40~20周 サーキット

○3月4日(水) 16:20 長距離一専用 600×4~6~8

○3月5日(木) 16:20 外周8の字3~5~6

◎先週の練習

○2月17日(火) 通路 20~30周 陽30周24分31 竣哉インフル 犬塚欠
美春30周(51~48~46) 25分23、さゆり30周、さら26分31、色木
25周25分29せな20周20分50白川15周、大和20周17分15、石川補
強・腕立て腹筋背筋自転車5セット、前田15周、村越15周、レオン15周

○2月18日(水) 中村教+外・上りダッシュ100m×10+5本 ジョグつなぎ
陽・12秒~13秒
14~20秒犬塚、美春、さら、鼓羽太、大和、平井、千奈、萌衣、凜

○2月19日(木) 外200m×20~30~40周
犬塚40周32分56、石川ジョグ、大和25周24分30、前田17分47
美春30周25分52さら27分09、さゆり30周、葵20周、17分
03、凜25周20分54、萌衣22分23、千葉23周23分26、せ
な16周、

○2月21日(土) 外200m上り下り×9~12~15本
陽⑤28~32秒 岳⑫30~33秒 **内容有る練習になっている。**
美春⑮33~36 さゆり⑬33~37、葵⑭37~40、さら⑮35~38、凜
⑫33~36 萌衣⑫34~37、大和⑫36~40 佐和⑨34~38 せな
⑨33~37、木村⑨41~49 西村43~52 白川38~41、レオン
⑨43~58、石川補強・腕、背筋、腹筋、自転車×5セット