

CRS 5 2 2 号

2026
3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

*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 スピードアップ! やりきる!

- 3月 3日(火) 16:20 野外 タイムT 1000+600+400
- 3月 4日(水) 16:20 長距離専用 長—外周400×5~6~8
- 3月 5日(木) 16:20 外周8の字3~5~6 補強
- 3月 7日(土) 9:30 羽鳥・橘 外600m×10~+補強
- 3月 8日(日) 9:30 羽鳥・橘 外1000+600+400+@
- 3月10日(火) 16:20 通路 40~20周 サーキット
- 3月11日(水) 16:20 長距離一専用 200×8~10~15
- 3月12日(木) 16:20 外周8の字3~5~6

◎先週の練習

- 3月22日(日) 陸外650m×7~8~10周 補強 岳—ジャベ30分
陽5+2+1 岳⑧(2分12~33) 19分24 石川4周、伊藤7周、平井6周2
2分29、前田3(11分07)+1 村越3(9分26)+1、レオン3(10分
10)+1、さゆり⑩28分22、美春⑧(2分34~40) 20分55、さら⑧2
0分57、凜⑧20分59、萌衣⑧22分09、千葉⑦22分09 木村⑦21分1
0、西村⑦24分12、ゆきじ4+1周、葵ジョグ9周32分
- 2月24日(火) 外野 600m×3—8—10—15周
陽⑩33分04 犬塚⑩34分03 美春⑩23分43、さら⑩24分55、さゆり⑩2
5分05 大和⑧19分44、伊藤⑧21分11 色木⑧22分30 セナ8周、白川6
周、木村6周、石川6周2分10秒~2分09、前田3周×3本3分55—34—2
9 葵8周25分37、坂口体不 原田5km ジョグ、サーキット5セット
原田自主トレ 5kmラン23分06秒 サーキット腹筋30 背筋30 腕立20スク
ワット10パービー10×5セット
- 2月25日(水) 中村教+600m×3~6本
陽⑥1分40~45 石川鼓④1分56~2分保川④2分04~10 美春⑤1分56~
2分02 さゆり⑤2分01~06 さら⑤2分02~07 葵③2分09~17+ジョグ
セナ③2分05~10 萌衣⑤2分03~09 木村③2分28~46 西村③2分48~
3分02
犬塚600+400+300+200 1分54秒+73秒+54秒+34秒
坂口 同 原田自主トレ 筋トレ サーキット×5セット
- 2月26日(木) 通路5, 4, 3周×3セット 8の字犬塚43分43 坂口6周
石川⑥3分50—46—39、大和④3分08—10 前田③分20—02 レオン③2
分43—54
美春⑤3分50—46—39 さゆり⑤3分56—58—54 さら⑤3分5
2—52—50 萌衣④3分03—01—2分59 セナ④3分06—11—
08 凜④3分03—00—2分59 千葉④3分12—16—21 白川③2
分26—2分22—19 木村③2分40—36—24