

CRS 5 2 3号

2026
3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

***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10日(火) 16:20 野外600×8~10~15

○3月11日(水) 16:20 長一外周200(400)× @

○3月12日(木) 16:20 外周8の字3~5~6 補強

○3月14日(土) 9:30 羽鳥・橋 外600m×10~+補強

○3月15日(日) 9:30 羽鳥・橋 外8の字トライ+陽・壮行練習

○3月17日(火) 16:20 野外8~10~15周 岡部・静岡、山梨

○3月18日(水) 16:20 長距離-インターバル 同

○3月19日(木) 16:20 外周8の字3~ 陽・さゆり-最後の練習?

◎先週の練習

○3月 3日(火) 陸外600m×7~8~10周 補強 岳-ジャベ30分

陽⑤32分39(2分09-11) 犬塚⑤32分39 坂口⑩21分43 石川5+4周
17分18、伊藤10周、前田1周3分56 レオン5周、美春⑩23分27 さゆり
10周、さら⑩24分35、萌衣⑧21分34 千葉⑤14分46+③8分17 木村③
+③、葵ジョグ10周 原田自主トレ 6000m25分06 筋トレ腹筋背筋20
0、腕立て100 スクワット50 懸垂50

○3月 4日(水) 外野 600m×3-8-10-15周

坂口⑩66-73 犬塚⑩71-76 保川⑤80-88 平井③1分43-2分 美春⑦7
4-78 さら⑦77-81 さゆり⑦76-81 せな④84-89 萌衣⑤77-82 凜
⑤76-80 一葉④1分53-2分

原田自主トレ 400m×7本 70-80秒

○3月 5日(木) 8の字3-4-5-8

犬塚⑧42分53 坂口⑧43分一 陽・脚痛、石川鼓④21分04 保川④21分13
前田③29分33、村越③22分44、レオン23分07 伊藤3、5周、さら⑤2
5分20 せな④22分28 美春脚痛、さゆり⑤28分54、葵ジョグ27分48、萌
衣④23分44、千葉④24分27 一葉③ 24分01

岳自主トレ 腕立て100回 腹筋背筋150スクワット50

○3月 7日(土) 外600m3~4~6~8周 ドリル各種+補強

石川鼓5周+2周4分30+1周1分47 美春10周(2分16~21)
23分14 さら10周24分13、葵5+5周、さゆり10周、萌衣8周
21分31、凜8周19分14 せな8周22分25 木村4周12分14+
3周9分18 莉子③8分50+③8分18 ゆきじ④12分16 川村え⑥1
6分46 弟③8分58+③8分09 前田③13分37+①3分14
大和8周、佐和6周15分41 平井③9分00+③10分59
坂口(1000+600+400+200)×2
3分17~21、1分55~2分01、74~75、34+34+32