

PC 日誌

練 習 日	2011 年 4 月 9 日
天 気	曇り、雨
アスリート名	大坂省悟

メニュー（全体）

項 目	練 習 内 容
内 容 1	準備体操
内 容 2	ウォーキング(2000m、花見)
内 容 3	2000m 走

メニュー（短距離グループ）

メンバー：大坂、阿久沢、

項 目	練 習 内 容
内 容 1	下り坂ダッシュ、3 本
内 容 2	長距離といっしょに 400m ダッシュ
内 容 3	体操
内 容 4	
内 容 5	

コメント

2000m を歩いてる時に桜が満開程度に咲いていました。天気が悪かったけどきれいでした。天気が良い時はすごくきれいに咲いています。小ぶりの雨がふったりやんだりでした。寒くなかったです。