

AC 日誌

練習日	2011 年 5 月 28 日
天気	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

内容 4、短距離のトレーニング

内容 5、体操

コメント

2000m を歩いてる時にせんだんの花を見ました。細かい粒で薄い色していてきれいでした。色や形が前に 2 回ぐらい見たのと同じがっていました。別の種類だと思いました。雨で来た人が少なかったです。少しはだ寒かったです。運動してて蒸し暑かったです。