

AC 日誌

練習日	2011 年 5 月 14 日
天気	晴れ
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)
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	スタートの練習
内容 2	ダッシュの練習
内容 3	体操
内容 4	
内容 5	

コメント

スタートの練習とタイムはかつてのダッシュを久しぶりにやりました。でもなまりませんでした。晴れて気温が高かったので走ったら暑くて汗少し大量にかきました。家を引越してからまる 1 年たちました。