

# AC 日誌

練習日	2011 年 6 月 25 日
天気	曇り
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、K

項目	練習内容
内容 1	下り坂ダッシュ、4 本
内容 2	長距離と一緒に 400m ダッシュ
内容 3	体操
内容 4	
内容 5	

## コメント

2000m を歩いてる時に白いあじさいの花を見ました。きれいでした。短距離の練習を 1 ヶ月振り以上にやりました。でもなまりませんでした。少し過ごしやすい気候でした。運動してて蒸し暑かったです。