

AC 日誌

練 習 日	2011 年 6 月 11 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 400m 走

コメント

2000m を歩いてる時に空木の花を見ました。細かい粒で白くてきれいでした。トレーニングは少しきつかったです。梅雨の時期で蒸し暑かったです。走ってて大量に汗が出ました。