

PC 日誌

練習日	2011 年 7 月 23 日
天気	晴
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	2000m 歩き(花見も含めて)
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	50m ダッシュ、1 本
内容 2	100m ダッシュ、1 本
内容 3	200m ダッシュ、1 本
内容 4	体操
内容 5	ふくらはぎのストレッチ

コメント

2000m を歩いてる時にきょうちくとうの花を見ました。どこにでもあるような花みたいで赤くてきれいでした。200m ダッシュを何ヶ月振りにやりました。少しきつかったです。気候は暑かったです。青山鋼業に勤めてからまる 10 年たちました。仕事は順調にやっています。