

AC 日誌

練習日	2011 年 7 月 9 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	ウオーキング(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、K

項目	練習内容
内容 1	50m ダッシュ、2 本
内容 2	100m ダッシュ、1 本
内容 3	スタートの練習
内容 4	体操
内容 5	ふくらはぎのストレッチ

コメント

2000m を歩いてる時にネムの花を見ました。うちわの形していてピンク色と茶色でピンクがきれいでした。前にも 1、2 回ぐらい見たことがありました。タイム計ってのダッシュをひさひさにやりました。前と変わらないぐらいだと思いました。非常に暑かったので運動してて汗びっしょりかきました。