

AC 日誌

練習日	2011 年 10 月 8 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、花見)
内容 3	2000m 走

メニュー（短距離グループ）

メンバー：大坂、N、K、

項目	練習内容
内容 1	ダッシュの練習、5 本
内容 2	体操
内容 3	ふくらはぎのストレッチ
内容 4	
内容 5	

コメント

2000m を歩いてる時にむらさきしきぶの植物を見ました。ちっちゃなぶどうみたいでむらさき色していてきれいでした。大会の結果を見たらみんな良い記録でした。過去で一番良い記録だったと思いました。気候は少し暑かったです。