

AC 日誌

練習日	2011 年 11 月 26 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

内容 4、トレーニング

内容 5、たすきリレーの練習、2 本

内容 6、体操

内容 7、ふくらはぎのストレッチ

コメント

2000m を歩いてる時に何の植物だかわからないけど少し細長くて紅葉に近い色できれいでした。9 ヶ月振りにたすきリレーの練習をしました。たすきを渡してから走った人が何人かいました。ぼくは良く出来たと思ってます。ちょうど良い気候でした。