

AC 日誌

練習日	2011 年 12 月 24 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、たすきリレーの練習

内容 5、体操

内容 6、ふくらはぎのストレッチ

コメント

2000mを歩いてる時にきんかんを見ました。終わってるのが多かったです。なったのはきれいでした。プリントの写真にクリスマスツリーの植物を2種類見ました。どっちもきれいでした。たすきリレーの練習は順調だと思ってます。風がその時その時に吹いていました。そんなに寒くなかったです。2011 年ありがとうございました。