

AC 日誌

| | |
|--------|-----------------|
| 練習日 | 2012 年 2 月 11 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 | |

内容 4、駅伝の練習、1 本

内容 5、たすきリレーの練習

内容 6、体操

コメント

2000mを歩いてる時にロウバイの花を見ました。咲くころの状態でした。駅伝大会前最後の練習だったのでみんな真剣に練習やっていました。気候は寒かったです。