

# PC 日誌

練習日	2012 年 4 月 28 日
天気	晴
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	2000m 歩き(花見も含めて)
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

項目	練習内容
内容 1	下り坂ダッシュ(5 本)
内容 2	400m 走
内容 3	体操
内容 4	ふくらはぎのストレッチ
内容 5	

## コメント

2000m を歩いてる時に菊桃の植物を見ました。菊に似ていて真っ赤でまあまあきれいでした。遠くから見たら梅に似ていました。短距離の練習は何ヶ月振りにやりました。少しなまりました。400m 走を 1 年振りぐらいにやりました。苦しかったです。1 ヶ月後並の気候だったので暑かったです。走ってて汗が少し大量に出ました。