

AC 日誌

練習日	2012 年 6 月 9 日
天気	雨
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、K

項目	練習内容
内容 1	走り方の練習
内容 2	トレーニング
内容 3	400m走(長距離と混合)
内容 4	体操(同上)
内容 5	

コメント

2000mを歩いてる時に箱根空木の花を見ました。形はあじさいに少し似ていました。色は赤くてきれいでした。雨で来てた人が少なかったです。気候は少し肌寒かったです。