

AC 日誌

練習日	2012 年 6 月 23 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、阿久沢

項目	練習内容
内容 1	下り坂ダッシュ、5 本
内容 2	400m 走(長距離と混合)
内容 3	体操(同上)
内容 4	
内容 5	

コメント

2000m を歩いてる時にアジサイの花を見ました。いろんな色がありました。どれもみんなきれいでした。淡い色が一番きれいでした。てまり型もありました。ひさひさに下り坂ダッシュをやりました。少しなまりました。気候は暑かったです。走ってて汗が大量に出ました。