

AC 日誌

練習日	2012 年 7 月 14 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

メニュー（短距離グループ）

メンバー：大坂、阿久沢、K、N

項目	練習内容
内容 1	50mダッシュ、2 本
内容 2	100mダッシュ、1 本
内容 3	体操
内容 4	
内容 5	

コメント

2000mを歩いてる時に金糸梅の花を見ました。どこにでもあるような花でした。黄色くてきれいでした。9月の大会のために50m走、100m走を10ヶ月振りにやりました。なまりました。きつかったです。気候はすごく暑かったです。運動しててすごく大量に汗が出ました。