

# PC 日誌

練習日	2012 年 10 月 13 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	ウォーキング(1000m、花見)
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	下り坂ダッシュ、3 本
内容 2	400m 走
内容 3	体操
内容 4	
内容 5	

## コメント

2000m を歩いている時にだいたいと言う植物を見ました。咲いてから間もない状態でした。緑色していてかぼすに近かったです。下り坂ダッシュと 400m 走を久しぶりにやりました。下り坂ダッシュは少しなまりました。400m ダッシュは少し苦しかったです。9 月 17 日の大会はみんながんばって良い記録を出していました。今回の練習はちょうど良い気候でした。運動しやすかったです。