

# AC 日誌

練 習 日	2012 年 1 月 28 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)
内 容 3	2000m 走

内容 4、たすきリレーの練習、2 本

内容 5、体操


## コメント

駅伝大会の間近なのでほぼ全員来ていました。たすきリレーの練習は順調に行っていました。風が吹いてて寒かったです。