

PC 日誌

練習日	2013年2月9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	ウオーキング(2000m、花見)
内容 3	駅伝の練習

内容 4 体操

コメント

ウオーキング中にロウバイの花を見ました。終わりがけの状態でした。黄色かったです。駅伝の練習は大会前最後の練習だったのでみんなけっこうがんばってやっていました。大会もこの調子でうまく行きたいです。風があったので寒かったです。