

PC 日誌

練習日	2013年4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(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、北山

項目	練習内容
内容 1	下り坂ダッシュ、5本
内容 2	体操
内容 3	ふくらはぎのストレッチ
内容 4	
内容 5	

コメント

2000mを歩いている時にグミの実を見ました。以前に何回も見っていました。グミと言う名前を初めて聞きました。ぶどう色していてきれいでした。過ごしやすい気候でスポーツしやすかったです。社会人になってからまる 15 年たちました。