

PC 日誌

練習日	2013年4月27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

短距離グループ：大坂、阿久沢、北山

内容 1 スタートの練習

内容 2 体操

内容 3 ふくらはぎのストレッチ

コメント

ウォーキング中にはなみずきの花を見ました。1つ花に白とピンクの色していてきれいでした。スタートの練習を久しぶりにやりました。1部分ぐらい欠けました。風が強く吹いてて少し寒かったです。スポーツしにくかったです。