

PC 日誌

練習日	2013年5月25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、中村

内容 1 100mダッシュ、2本

内容 2 スタートの練習、3本

内容 3 体操

内容 4 ふくらはぎのストレッチ

コメント

ウォーキング中にカルミアの花を見ました。白とピンクの色していてきれいでした。100mダッシュを何か月振りにやりました。なまりました。気候は少し暑かったです。