

# PC 日誌

|        |           |
|--------|-----------|
| 練習日    | 2013年6月8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 200mダッシュ、1本

内容 2 体操

内容 3 ふくらはぎのストレッチ

## コメント

ウォーキング中に花を見ました。何て言う名前だかはっきり覚えてません。過去に何回も見ていたような色や形していました。うすい緑できれいでした。トイレの消臭剤の香りに近かったです。200mダッシュを何年振りにやりました。タイムがいくらか落ちました。きつかったです。気候は少し暑かったです。