

# PC 日誌

練習日	2013年6月22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、北山

内容 1 400mダッシュ

内容 2 体操

内容 3 ふくらはぎのストレッチ

## コメント

ウォーキング中にムネの花を見ました。過去に何回も見ていました。少しうちわの形していました。白とピンクの色が半分できれいでした。1年振り以上に400mダッシュをやりました。けっこうきつかったです。始めにダッシュしたせいで途中からペースがおそくなりました。それで記録が悪かったです。自分では文句なかったです。気候は蒸し暑かったです。走ってて大量に汗が出ました。