

PC 日誌

練習日	2013年11月9日
天気	曇り
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

コメント

ウォーキング中にはなみずきの実を見ました。色や形がイチイの実に似ていました。前回休んで4週間空いたせいで少しなまりました。天気悪かったので少し寒かったです。