

PC 日誌

練習日	2013年12月14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

内容 4 400mダッシュ

内容 5 30mダッシュ 3本

内容 6 体操

コメント

5ヶ月振りに400mダッシュをやりました。いくらかなまりました。長距離といっしょにやったのは1年振り以上でした。風が少しあったので寒かったです。