

PC 日誌

練習日	2013年12月28日
天気	晴れ
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、余談)
内容 3	2000m走

内容 4 400mダッシュ

内容 5 50mダッシュ 3本

コメント

2013年最後の練習でした。その影響で何人かががんばっていました。少し風があって少し寒かったです。2013年ありがとうございました。