

# PC 日誌

練習日	2014年1月11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 たすきリレーの練習、2本

内容 6 体操

## コメント

今年初めての練習でした。2月15日の駅伝大会のためたすきリレーの練習を11ヶ月振りにやりました。なまりませんでした。風がなかったけど寒かったです。2014年もお願いします。がんばります。