

PC 日誌

練習日	2014年1月25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、花見)
内容 3	2000m走

内容 4 400mダッシュ

内容 5 50mダッシュ 3本

内容 6 体操

コメント

2000mを歩いている時にどの実だかわからないけど以前に何回も見た実に似ていました。くだものどれかに似ていました。プリントに5つ写真がのっていました。トイレ行ってたため途中から見たのでどれだかわかりませんでした。気候は暖くなる予報になっていたけどそれほどではなかったです。いくらか寒かったです。