

PC 日誌

練習日	2014年4月26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

短距離グループ：大坂、北山、阿久沢

内容 1 下り坂ダッシュ、3本

内容 2 スタートの練習、2本

内容 3 ダッシュの競争

内容 4 終りの体操

コメント

2000mを歩いている時に上溝桜の花を見ました。時期が終わっていました。写真で見たらきれいでした。咲いている時期に見たらきれいだったなあと思っています。気候は春らしくてスポーツしやすかったです。