

PC 日誌

練習日	2014年5月10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

短距離グループ 大坂、北山

内容 1 下り坂ダッシュ、5本

内容 2 スタートダッシュの練習、3本

内容 3 体操

コメント

2000mを歩いている時にアカシアの花を見ました。白くてきれいでした。身近で見ているよう花でした。スタートダッシュの練習で1年振りピストルを撃ちました。めったにやらないので良かったです。ちょうど良い気候でした。