

PC 日誌

練習日	2014年5月24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、5本

内容 2 スタートの練習、3本

内容 3 リレーの練習(長距離と混合)、3本

内容 4 終りの体操

コメント

2000mを歩いている時にアジサイの仲間の花を見ました。白と淡い色の 2 色できれいでした。後もう 1 つの花も見ました。何て言う花だかわからないけど咲がけか終わりごろの状態でした。長距離と一緒にリレーの練習を 4 ヶ月振りにやりました。気候は夏の暑さでした。走って大量に汗が出ました。