

PC 日誌

練習日	2014年6月14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、3本

内容 3 体操

コメント

2000mを歩いている時にアジサイの花を見ました。形は身近で見られるのところが良かったです。色はごく薄い色していてきれいでした。気候は真夏に近い暑さでした。運動してて大量に汗が出ました。