

PC 日誌

練習日	2014年7月26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	1000m 走

内容 4 下り坂ダッシュ、4本

内容 5 400m 走(長距離と混合)

内容 6 体操

コメント

2000mを歩いている時にわるなすびの花を見ました。はじめの方にいくつかとがっていました。長距離といっしょに400m走をやったのは何か月振りでした。きつかったです。いくらかなまりました。気候はめちゃくちゃ暑かったです。運動してて超大量に汗が出ました。