

PC 日誌

練習日	2014年8月9日
天気	曇り
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

短距離グループ：大坂、北山

内容 1 下り坂ダッシュ、3本

内容 2 400m 走(長距離と混合)

内容 3 終りの体操

コメント

2000mを歩いている時に身近で見られるような花を見ました。名前は忘れませんでした。気候は 8 月としてはそんなに暑くなかったです。少し運動しやすかったです。運動してて大量に汗が出ました。