

PC 日誌

練習日	2014年9月13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 400m走(長距離と混合)

内容 5 バトンパスの練習(同上)、2本

内容 6 体操

コメント

2000mを歩いている時にどこにでも見られている花を見ました。形は丸くて色は白とピンクの 2色ありました。どっちもきれいでした。名前はトイレ行つたため途中から来たので聞いてなかったです。大会前最後の練習できんちょうしました。気候は真夏に近い暑さでした。練習してて大量に汗が出ました。