

# PC 日誌

練習日	2014年10月11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	2000m 走

内容 4 下り坂ダッシュ、5本

内容 5 体操

## コメント

2000mを歩いている時にコリアンダーの花を見ました。少し独特な形をしていました。白くてきれいでした。気候はちょうど良くて運動日和でした。2000mを走っていたらどれくらいか汗が出ました。