

PC 日誌

練習日	2014年10月25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、阿久沢

内容 1 基本練習

内容 2 下り坂ダッシュ 5本

内容 3 終りの体操

コメント

2000mを歩いている時にマルメロの実を見ました。みかん類のくだものに近くて黄色くてきれいでした。食べるとみかん類の味がしそうな感じでした。新しい練習は少しずつ完全に覚えてきました。完全に覚えられるまでにどれくらいかたいへんでした。気候は秋らしくてちょうど良かったです。運動しててどれくらいか汗が出ました。