

PC 日誌

練習日	2014年12月13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、北山

内容 1 下り坂ダッシュ(5本)

内容 2 体操

コメント

2000mを歩いている時に毎年冬になると見ている通りのだいだいの実を見ました。色、形とともにみかん見たいでした。足をあげてかかえこむ練習がどれくらいか身軽にできました。9月から重ねて練習してたおかげです。気候は寒かったです。