

PC 日誌

練習日	2015年2月14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	2000m歩き
内容 3	2000m走

内容 4 1000m走

内容 5 体操

コメント

2000mを歩いている時に南天の花を見ました。咲きかけか終わりごろ見たいな感じでした。前回の練習を休んで1ヶ月振りに達しました。風が強く吹いててめちゃくちゃ寒かったです。