

PC 日誌

練習日	2015年3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	ウォーキング(2000m、花見)
内容 3	2000m走

- 内容 4 1000m走
- 内容 5 体操
- 内容 6 ふくらはぎのストレッチ

コメント

2000mを歩いている時に河津桜の花を見ました。早く桜が咲いてるっていう感じがしました。身近で見られる桜とどれくらいがちがってきれいでした。風がなかったのでそんなに寒くなかったです。スポーツがどれくらいかしやすかったです。