

# PC 日誌

|        |            |
|--------|------------|
| 練習日    | 2015年3月28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を歩いている時に県民村で春に何回も見ているコブシとモクレンの花を見ました。例の通り木に咲いている時はその2つ花が向きが違っていてどっちも白くてきれいでした。気候は春らしくてちょうど良かったです。スポーツしやすかったです。