

ジョグメモ 65



ステータス

- 風結構
- 昼間ほどは蒸し暑くない
- 先週末から雨でなまってる



途中

- 息切れがきつい
- 今回もキャップ飛ばされそうになる
- ペースはなんだかんだでふつー



最後、ストレッチ

- 雨がパラついてきた
- 早めに切り上げ
- 右のすねが妙に痛い

