

ジョグメモ 77



ステータス

- 風少し
- わりと涼しい
- 草の背丈が激しくなってきた



途中

- 最近少し体重が落ちたからか軽い
 - 太りすぎてたともいう
- ともかく、上体も安定して良い
- 風が少し強まる

最後、ストレッチ

- 走ってるときはふつー
- ストレッチで肩甲骨の下が痛む
 - 隙間をグリグリされた感じ
 - なんじゃこれ