

ジョグメモ 78



ステータス

- 風少し
- 今回もわりと涼しい
- 体調はふつー



途中

- 軽さ感じないがわりと良い
 - もうちょっと「ふふん体重減ったんだぜ」感が継続してほしかった
- かかと側に体重かかりすぎかも

最後、ストレッチ

- 走ってるときはふつー
- ストレッチで背中がこってる感じ
 - 腕の振り方がおかしいのか？

その他

曇だが雲の流れがはやいから満月が時々見えた。

