

ジョグメモ 79





ステータス

- 風ほとんど
- 曇り ☁️、少し蒸し暑い
- 眠い



途中

- ふつーかな
- 曇り ☁️ なので走りやすい
 - が、久しぶりなので晴れて欲しかった



最後、ストレッチ

- 今回は走ってるときも背中に違和感
 - 気分の問題か？
- ストレッチも背中