

ジョグメモ 80



ステータス

- 風ほとんど
- じめじめ
- 超久しぶりなのでほぼ散歩



途中

- 息切れはかなり
- 汗だくだく



最後、ストレッチ

- 走ってるときはそこそこ
- が、ストレッチで腰にきた



その他

そろそろ通れるようになってきているかと思ったのだが。

