

ジョグメモ 81



ステータス

- 風少し
- 蒸し暑い
- 今回もブランクからの回復回

途中

- 膝下が少し重い
- ペースがいまいちつかみにくい
 - 妙に上がってしまう
- 汗だくだく



最後、ストレッチ

- 腕が少しダルい
- ストレッチはふつー

