

# ジョグメモ 84



# ステータス

- 風わりと
- 快晴☀️
- 週末連続は久しぶり



# 途中

- ゆっくりペースなのでそこそこ快適
- 暑いのは慣れた、ということにしておきたい
- 途中で河側のコースに降りたら草が生えまくりだった



# 最後、ストレッチ

- ふくらはぎに少し違和感
- 軽く流して終了
- ストレッチはやはり腰にくる

