

ジョグメモ 87



ステータス

- 風わりと
- 気温は高くないが蒸す
- 体調はふつー



途中

- それなりペースかな
- 右足の小指が痛む



最後、ストレッチ

- 小指の痛みは治まる
- 風が止んだので蒸し暑さ強まる
- ストレッチはうらもも張る

