

ジョグメモ 100



ステータス

- 風わりと
- 少し冷える
- 膝から下がダルい



途中

- 走るとわりと快調
- 気を抜くと腕が折り畳みすぎる



最後、ストレッチ

- 調子は維持
- 少しピッチぼい？
- ストレッチは太ももからつけねに疲労？
- 橋の向こうから妙に良い歌声が

