

# ジョグメモ 105



# ステータス

- 風わりと
- 蒸さずに涼しい
- ももが張ってる



# 途中

- 走る予定でなかったのが軽く
- 今回はこめかみあたりが痛い
- ランニングキャップがあってない？

# 最後、ストレッチ

- キャップ浅くしたら治まる
- あとはふつー

