

# ジョグメモ 113



# ステータス

- 風少し
- 快晴
- 朝は寒いくらいだったのに暑い



# 途中

- わりと快適
- 今回はキビしい暑さまではいかないかな
- ももが少し張る



# 最後、ストレッチ

- だんだん日差しがキツくなってきた
- 汗だらだら
- ストレッチは前屈が全然曲がらん



# その他

セスナかな。連続で上空を通りすぎていった。

