

# ジョグメモ 121



# ステータス

- 風すこし
- 快晴☀️
- 気温が快適すぎてゆるゆる



# 途中

- 久々(でもないかな)にオフロードコース
- 足元がガクガク
- 前より自転車増えた？



# 最後、ストレッチ

- 軽くでおわり
- ストレッチ、ももが張ってる

