

ジョグメモ 128



ステータス

- 風すこし
- 快晴☀️
- 秋晴れ



途中

- 足元が少しよれるがわりと快適
- 予想よりも体感温度高め
- 汗だらだらでもない



最後、ストレッチ

- 走りはふつー
- ストレッチはうらももが張ってる
- 風が出てきて冷えてきた

