

ジョグメモ 135



ステータス

- 風すこし
- やはり寒い



途中

- 少し息切れ
- ペースはそこそこなのだが
- 腕の振りがおかしい
 - どこかというわけではないのだが



最後、ストレッチ

- 軽く流して終了
- 意外と汗
- ストレッチで冷える

