

ジョグメモ 136



ステータス

- 風すこし
- 曇りからの晴れ
- 少し冷える



途中

- 走りはわりと快適
- 晴れてきて日差しが厳しい
 - 雨上がりで路面が反射するからさらに
 - グラス持ってくればよかった



最後、ストレッチ

- 少し息切れ
- ストレッチは腰

