

ジョグメモ 137



ステータス

- 風すこし
- 快晴☀️
- 暖かいぞ



途中

- 少し重い
- 体感的には少し暑いくらい
- 調子はそこそこ



最後、ストレッチ

- 汗わりと
- 久々に腰が入ってる感じでよい
- ストレッチ、ふくらはぎがだるくなってる

