

ジョグメモ 142



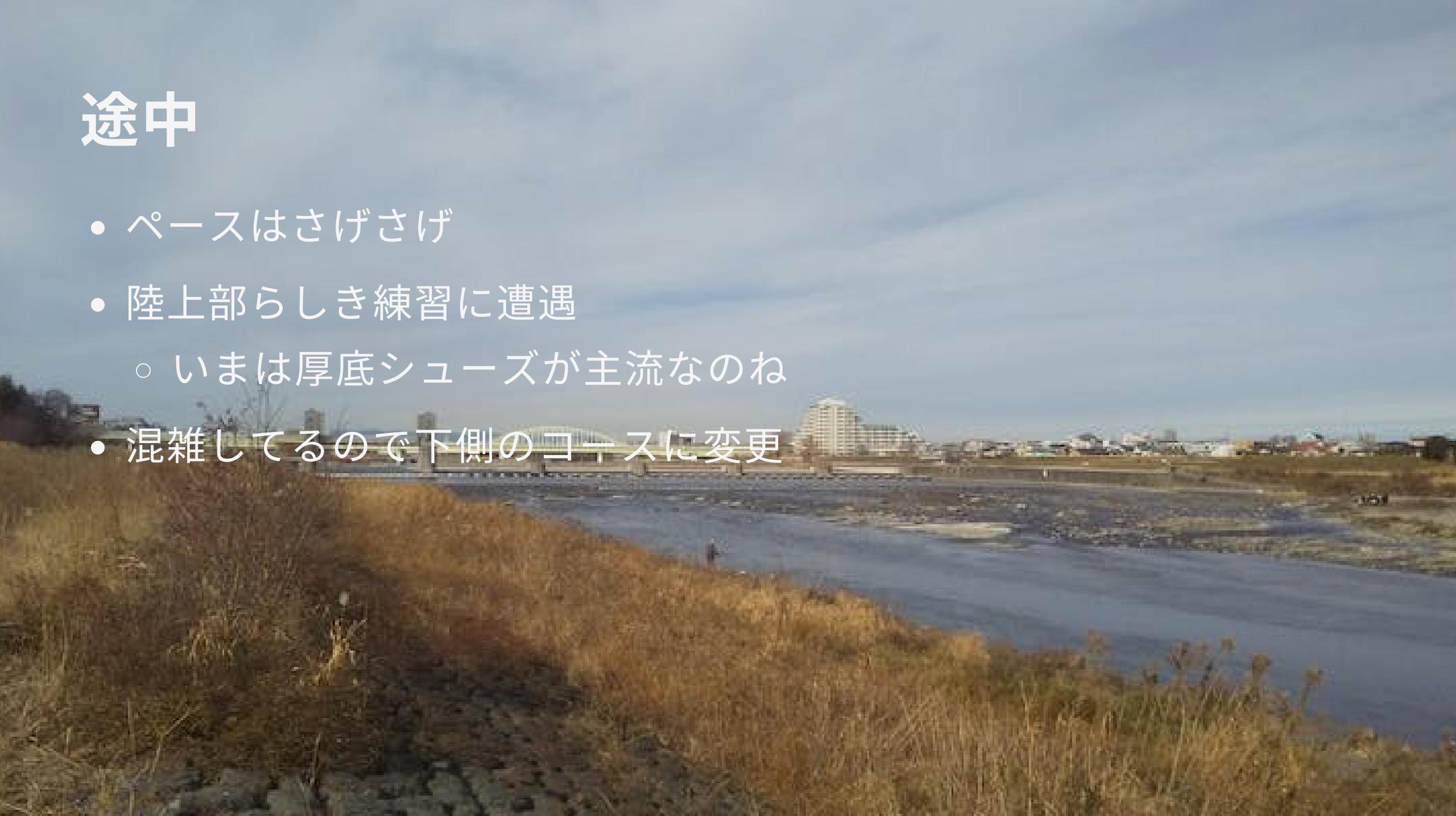
ステータス

- 風少し
- 晴れ
- 身体が重い(物理的に)



途中

- ペースはさげさげ
- 陸上部らしき練習に遭遇
 - いまは厚底シューズが主流なのね
- 混雑してるので下側のコースに変更



最後、ストレッチ

- 土踏まずで小石踏む
- ストレッチ、汗が冷える

