

# ジョグメモ 144



# ステータス

- 風少し
- 曇りのち晴れそう 🌤️
- 思っていたより冷える



# 途中

- 前半は上がらない
  - やはり物理的に重い
- 後半はそこそこ



# 最後、ストレッチ

- 一時停止忘れていた、ボケたか
- 晴れてくる、汗だら
- ストレッチは腰

