

ジョグメモ 162



ステータス

- 風少し
- 晴れ時々曇り
- 地図作成の続き



途中

- 適度な風で快適
- 今回も走りは細切れ



最後、ストレッチ

- 昼すぎたら暑くなる
- 久しぶりの2日連続はこたえる
- ストレッチもガチガチ

