







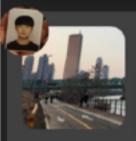






#### 오늘은 링머슬업에 도전했다(졌다)

엇그제 머슬업 8개 연속으로 성공해서 오늘 말합을 알려달라고 코치님께 졸랐는 말한실히 쉽지 .....라... 주변에서 나 다 구경하는데 되게 10분동안 공중에서 뚝딱뚝딱 서커스해서 좀 쪽팔렸다 ㅜㅜ 그래도 뭔가 느낌이 다음 주에는 성공할 것 같다



#### 1km 달리기



#### 달리기 3일차!

오늘은 3km정도 달렸다. 캡스톤 회의하다가 너무 힘들어서 고난의 행군을 시작했는데, 나름 기분이 좋아서 여의도까지 와버렸다. 내일은 무리하지 말아야지...









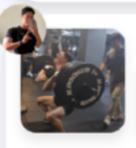


#### 달리기 3일차!!!

오늘은 3km정도 달렸다. 고난의 행군을 시작했는데

와버렸다. 내일은 무리하지 말아야지...





#### 크리스피보다는 크로스팟!!!



#### 오늘은 링머슬업에 도전했다(졌다)

엇그제 머슬업 8개 연속으로 성공해서 오늘은 링머슬업을 알려달라고 코치님께 졸랐는데, 확실히 쉽지 않더라... 주변에서 나 다 구경하는데 혼자서 10분동안 공중에서 뚝딱뚝딱 서커스해서 좀 쪽팔렸다 ㅜㅜ 그래도 뭔가 느낌이 다음 주에는 성공할 것 같다



















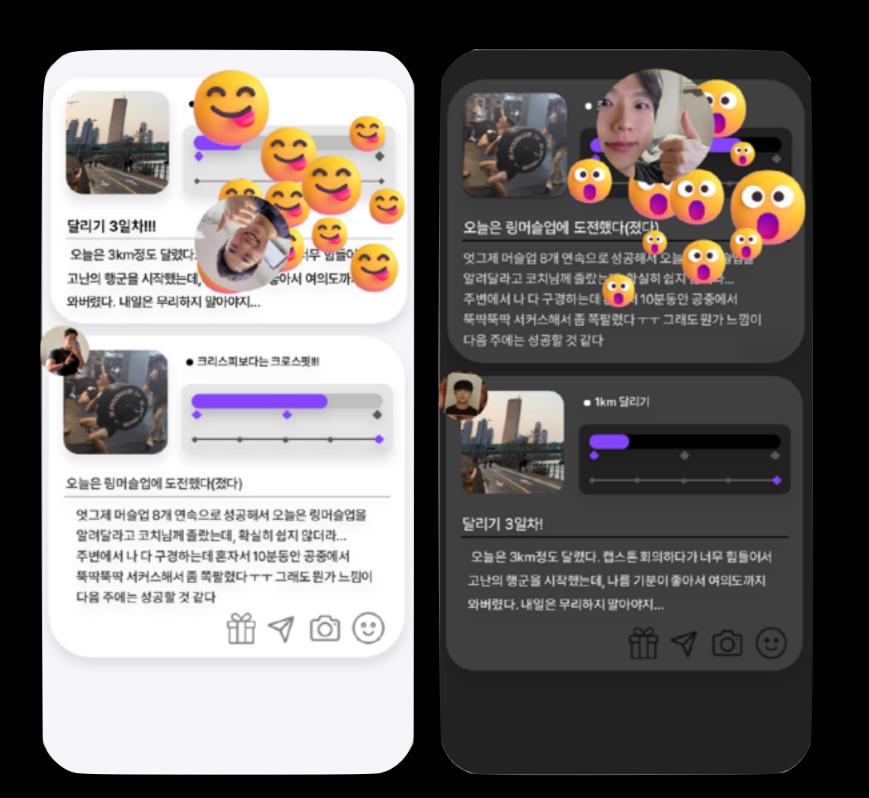


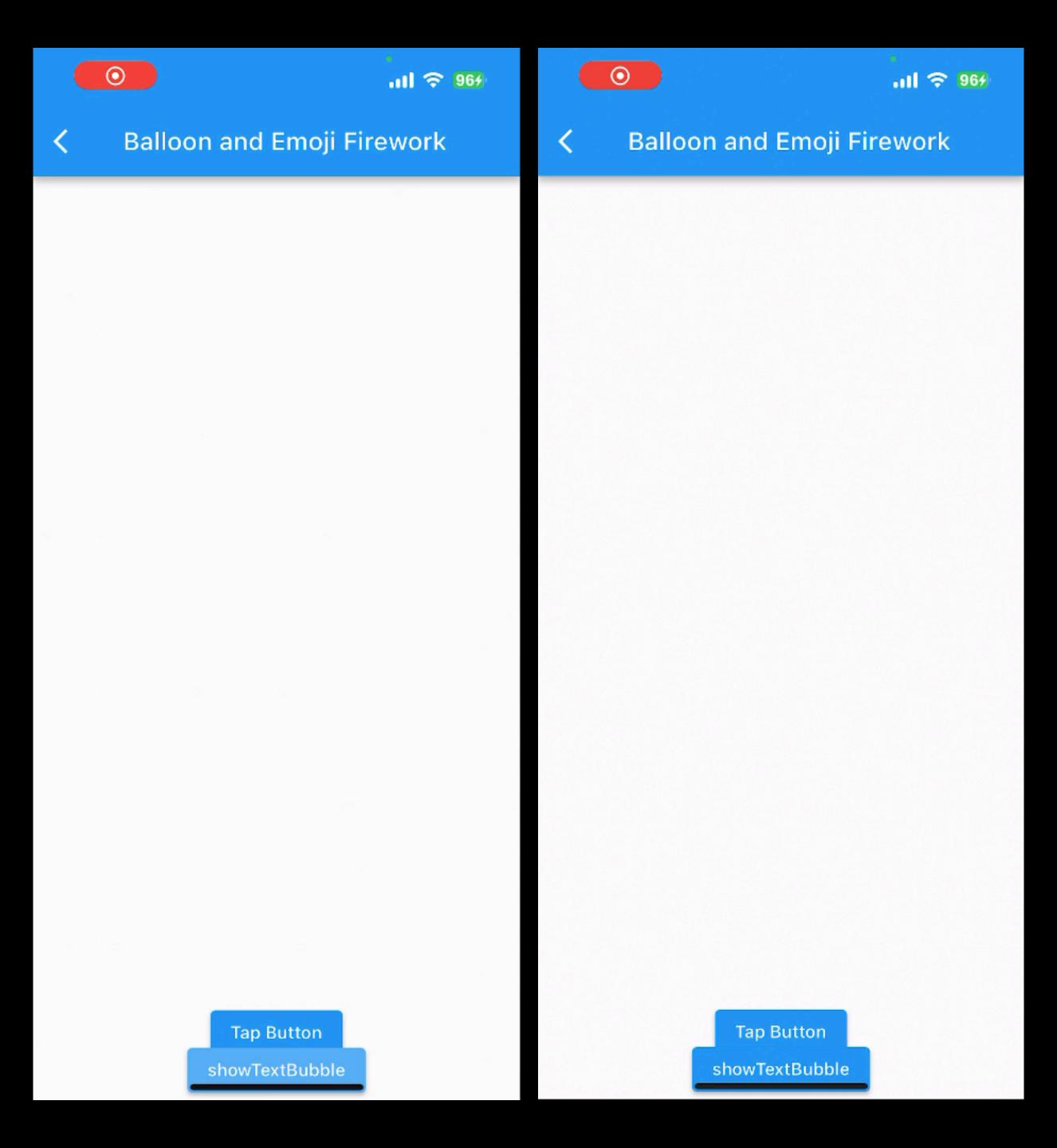




# 응원 애니메이션

# 받기 - 이모지 / 텍스트 / 즉석사진





# 실시간 통신 글 작성과 업로드

