今天体育锻炼把高中练过的东西都过了一遍，真的是很酸爽。

尤其是两组变速跑，整个人都要散架了一样。不过，真的很爽。晚上还和老板，大熊一起跑了步。今天的运动量真的是有一点点大的。

哈哈哈哈。

2017/4/24