

# 20170512 晨運筆記

- 高歌一曲後開始練習，今天主題曲：「我plugin-autotooltip\_\_defaultGHSRobert Ciang/MilchFlasche」  
| .....毫無遺憾地使用 再離去 ~ ~
- 還是安排 6:00 ~ 7:00 最理想
- 追求更有勁道的吊球
  - 踩穩左腳
  - 集中精神，「氣刀體一致」😁 一直緊盯球的下方
  - 參考昨天勇全弟兄分享的大方向，雖然之前已經知道這個原則，但今天再更專注實踐出來：前階段向後擺腿時放鬆，力氣集中在擊球瞬間
- 成效
  - 今天感覺更專注
  - 雖然今天挖地瓜的球多了幾顆，但也有幾球飛更遠更有勁，落地後蹦得更高，使接球者必須用更高的部位停球 #到底有沒有超過 25m 啊



- 感謝冠嘉總是成為一起練球的人天使
- 與其思考為何不持守晨運，先悔改自己沒有持守 70 天禱告
- 如果比較不忙的時候還不踢，等到忙的時候就更痛苦了，所以至少現在要留下些東西

From:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/> - 夏夜暖風

Permanent link:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/diary/2017/05/12?rev=1494556408>



Last update: **2017/05/12 10:33**