

日本代表チーム欧州遠征 (14)



並漕するLM2x 右: 上野選手、上田選手 (ともに明治安田生命)、左: 納田選手 (関西電力小浜)、高島選手 (米子東高校)

6月25日 (木)

プジャーノ合宿4日目

今朝もよい天気です。穏やかなコンディション。

本日は2000mレースをイメージした1000m-on(Race Pace)/250m-easy/750m-on(MAX)×4を実施しました。

ブジアーノに来てから初めてのRace Paceメニューとなり、レースでのスピードを意識しながらトレーニングしました。ボリュームのあるプログラムが続いており、遠征も半ば、疲労も溜まりやすくなっているかもしれませんが、セルフケアをしっかりとって乗り越えたいものです。

いつもJAPANの練習時間と同じタイミングで小学生と思われるような子供たちや、地元のクラブの選手たちが、コーチが乗ったカタマランに追いかけられながら練習に励んでいました。

午後は各自調整・自主トレとなりました。明日以降のために備えます。



LM1x 福井選手（東レ滋賀）



LM2x 中野選手（NTT東日本）、大元選手（アイリスオーヤマ）