

日本代表チーム欧州遠征 (16)



美しいプジアーノのコース

6月27日（土）
プジアーノ合宿6日目

合宿中盤、トレーニングプログラムもハードなものが続く中、日差しも日に日に強くなっていくような気がします。プジアーノでは毎日のようにカラッと晴れており、気温も昼間は30℃近くなっています。

本日のプログラムは1000m-on(Race Pace)/250m-easy/750m-on(MAX)×4。福井選手と古田選手は全てのセットを並べて行っていました。ほとんど風もなく、昼に近

づくに連れて暑さが増していきました。ルツエルンに行ってから雨降ると寒いということですので、梅雨も心配せず夏らしい天気の中漕げることはありがたいことなのかもしれません。今が漕ぎ時です。

午後は長畑さんにご指導いただいたコアトレーニングを2グループに分かれて実施しました。前回実施したときは筋肉痛になった選手もいたようですが、今回は動きのキレが良くなっていたように感じます。



LM1x 福井選手（東レ滋賀）



LM2x 須田選手（アイリスオーヤマ）、浜田選手（明治安田生命）



LW2x 納田選手（関西電力小浜）、高島選手（米子東高校）