

ヨーロッパ遠征 Day12

2022.06.02 Thu

■トレーニング

本日はB3トレーニングであった。前回のB3トレーニングから中3日での実施となったが、前回よりもレベルアップしたクルーが見られた。B1トレーニングでの質の向上、低レートと同じストロークイメージの表現の獲得ができたためだと考えられる。引き続き、質の高いトレーニングを積み上げていきたい。

Set 1				Set 2				Set 3			
SR	2000m Time	Ave/Time	%IDT	SR	2000m Time	Ave/Time	%IDT	SR	2000m Time	Ave/Time	%IDT
24.5	06:53.8	01:43.45	87.47%	25.5	06:49.7	01:42.42	88.35%	26.5	06:45.8	01:41.45	89.20%
24.5	07:33.5	01:53.38	86.92%	25.0	07:31.9	01:52.98	87.23%	26.0	07:25.3	01:51.33	88.52%
24.5	07:03.4	01:45.85	86.71%	25.0	07:05.4	01:46.35	86.30%	26.0	06:54.1	01:43.52	88.66%
24.5	07:40.5	01:55.12	85.60%	25.5	07:44.0	01:56.00	84.95%	26.5	07:31.0	01:52.75	87.40%
24.5	07:45.7	01:56.42	85.37%	25.5	07:50.8	01:57.70	84.45%	26.5	07:43.7	01:55.92	85.74%
24.5	06:43.9	01:40.97	83.28%	25.5	06:42.3	01:40.60	83.61%	27.0	06:31.4	01:37.85	85.94%
24.5	08:00.4	02:00.10	82.22%	25.0	08:12.6	02:03.15	80.18%	26.5	07:53.1	01:58.27	83.49%

6月2日(木)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	
	3 x 2k B3 (24-24/26-26)
11:00	
	昼食
13:00	
15:00	
	70' B1
17:00	
	夕食
19:00	
hotel	Centre sportif de Bellecin



水上トレーニングの様子