

ヨーロッパ遠征 Day13

2022.06.03 Fri

■トレーニング

本日は B2 トレーニングであった。先日までは最高気温が 21°C前後とやや肌寒いもしくは快適な中でのトレーニングが続いていたが、昨日より気温が上昇し始め、本日は 27°Cと夏日の中でのトレーニングとなった。加えて、ハードなトレーニングが続く中で疲労も蓄積しており、集中力の維持に苦戦したクルーもあった。週末までハードなトレーニングが続くが、栄養・休養をしっかりととり、質の高さを求めてチャレンジしていくよう、ギザビエコーチよりメッセージが送られた。

トレーニング後は、透明度の高い綺麗な湖に飛び込み、アイシングやクーリングダウンをする選手もいた。

| 6月3日(金) | Bellecin |
|---------|----------------------------|
| 7:00 | 45' B1 |
| | 朝食 |
| 9:00 | |
| | 2x30' B2 |
| 11:00 | |
| | 昼食 |
| 13:00 | |
| 15:00 | |
| | 45' B1 + B6 6x10 |
| 17:00 | |
| 19:00 | 夕食 |
| hotel | Centre sportif de Bellecin |



水上トレーニングの様子

クーリングダウンの様子

