

ヨーロッパ遠征 Day17

2022.06.07 Tue

■トレーニング

本日はB3トレーニングであった。本合宿より、フランス式トレーニングにアレンジを加えたものに取り組んでいる。

- ・1日3モーションに変更
1モーションのボリュームを抑える分、質の高いものにするため
- ・コアトレーニングの追加
怪我をしない体をつくるため
- ・B3トレーニングの回数増
質の高いB1・B2トレーニングのストロークイメージ(1ストロークの質)をレースレートのストロークに繋げていくため
ここで見えた課題を間のB1・B2トレーニングで修正し、再度B3で確認の作業を行う
- ・B3トレーニングのストロークレート変化 (SR24-26-28)
少しずつレースレートに近づけていくことで、B1・B2でのストロークイメージを繋げることができているか確認を行うため

6月7日(火)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	
	3 x 2k B3 (24-24/26-26/28)
11:00	
	昼食
13:00	
15:00	
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin

1週目

- ① SR24
- ② SR24
- ③ SR24

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	07:36.6	01:54.15	79.28%	25.0	07:29.6	01:52.40	80.51%	24.5	07:57.5	01:59.37	75.81%
24.0	08:26.9	02:06.72	77.76%	24.0	08:12.3	02:03.08	80.07%	24.5	08:31.7	02:07.92	77.03%
24.0	08:22.4	02:05.60	78.46%	24.5	08:22.7	02:05.68	78.41%	24.5	08:45.4	02:11.35	75.02%
24.0	07:52.4	01:58.10	77.72%	23.5	08:10.4	02:02.60	74.87%	23.5	08:11.9	02:02.98	74.64%
25.0	07:19.7	01:50.10	76.50%	24.5	07:21.6	01:50.60	76.17%	24.5	07:42.5	01:55.70	72.73%
24.5	08:40.3	02:10.20	76.42%	24.5	08:41.1	02:10.50	76.30%	24.0	09:15.1	02:18.80	71.62%
24.0	08:38.6	02:09.80	76.67%	24.5	08:50.9	02:12.90	74.89%	24.5	09:07.0	02:16.90	72.69%
23.5	08:37.6	02:09.40	75.14%	24.0	08:41.1	02:10.28	74.63%	23.5	09:01.5	02:15.38	71.82%
23.5	07:59.1	01:59.90	75.55%	24.0	08:18.2	02:04.60	72.66%	24.5	08:22.6	02:05.60	72.02%

2週目

- ① SR24
- ② SR24-26
- ③ SR26

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%

3週目

- ① SR24
- ② SR24-26
- ③ SR26-28

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	06:58.5	01:44.63	86.49%	25.5	06:59.1	01:44.78	86.37%	27.5	06:40.4	01:40.10	90.40%
24.5	06:57.8	01:44.45	86.64%	25.0	06:57.0	01:44.25	86.80%	27.5	06:46.4	01:41.60	89.07%
24.5	07:42.0	01:55.50	85.32%	25.5	07:35.8	01:53.95	86.48%	27.5	07:27.9	01:51.97	88.01%
24.0	07:46.9	01:56.72	84.42%	25.5	07:35.8	01:53.95	86.48%	27.0	07:26.3	01:51.57	88.32%
24.5	07:13.8	01:48.45	84.63%	25.5	07:11.5	01:47.88	85.08%	27.5	06:54.2	01:43.55	88.64%
24.5	07:52.8	01:58.20	84.09%	25.5	07:46.7	01:56.67	85.19%	27.5	07:44.7	01:56.17	85.56%
25.5	07:45.5	01:56.37	83.54%	-	-	-	-	27.5	07:32.5	01:53.13	85.94%
24.5	06:49.2	01:42.30	82.20%	25.5	06:43.2	01:40.80	83.43%	28.0	06:35.8	01:38.95	84.98%
-	-	-	-	26.0	08:46.0	02:11.50	82.50%	28.0	08:38.9	02:09.73	83.62%



水上トレーニングの様子