

ヨーロッパ遠征 Day20

2022.06.10 Fri

■トレーニング

本日は久しぶりの快晴の中、90分 B1 トレーニングを行った。レース1週間前ということもあり、テクニカル面を丁寧に確認しながら取り組んだ。

水上トレーニング・C2 トレーニング・コアトレーニングなど3週間の取り組みの中で、艇の動きやスピード、体のコンディションや力発揮などに少しずつ変化が見られ始めている。

6月10日(金)	Bellecin
7:00	20' B1
	朝食
9:00	
	90' B1
11:00	
	昼食
13:00	
15:00	core
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin





水上トレーニングの様子