

ヨーロッパ遠征 Day4

2022.05.25 Wed

■トレーニング

過ごしやすい気候の中、時差や環境にも慣れ始め、トレーニングが軌道に乗り始めた。本合宿より、「1 モーションを質の高いものにすること」を目的として、1日3モーションのトレーニングを行っている。また、「怪我をしない体を作ること」を目的として、JISS（国立スポーツ科学センター）スタッフにサポートいただきながら、core トレーニングを積極的に取り入れている。このようにして、より質の高いトレーニングを積み上げ、ステップアップしていきたいと考えている。

本日は、水上でのトレーニングに加え、コアトレーニングも実施した。慣れない動作もあったが、体に満遍なく刺激が入った。

5月25日(水)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	60' B1
11:00	昼食
13:00	
15:00	45' B1 free + core
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin



早朝の水上トレーニングの様子



コアトレーニングの様子