

ヨーロッパ遠征 Day6

2022.05.27 Fri

■トレーニング

本日は、水上トレーニングとフランスに来てはじめてのC2トレーニングを行った。施設内のトレーニングジムを専有させていただいており、質の高いプログラムを継続できている。

■備考

昨日5月26日は、「キリストの昇天」ということでフランス国内は祝日であった。そのため、昨日から今週末にかけて、湖には数多くのレジャー観光客が訪れている。安全面を考慮し、午後の水上でのトレーニングを行わないなど、メニューを入れ替えながら対応していく。

5月27日(金)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	男子 女子(男子1x) C2 x 3 60' B1
11:00	昼食
13:00	
15:00	男子 女子(男子1x) 60' B1(ergo) C2 x 3
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin



水上トレーニングの様子



C2 トレーニングの様子



エルゴトレーニングの様子