

ヨーロッパ遠征 Day7

2022.05.28 Sat

■ トレーニング

本日は、JISS トレーナーによるオンラインセッションを行った。徹底してフォームを意識することで、必要な筋群に刺激を入れることの重要性をご指導いただいた。メニューとしては、ベーシックなトレーニングが主であるが、ローイング動作の核となるコアの補強に繋げ、怪我をしない体を手に入れること目標としている。

水上トレーニングでは、B1 トレーニングの後に B6 でのスピードの確認を行った。B6 は「最大のスピードを出すこと」を目的に取り入れている。荒れたコンディションの中、力みが出てしまいスピードに繋げることができなかったクルーが多く、今後の課題となった。

B1 free は、ランニング・バイク・エルゴとそれぞれの課題に応じたものを行った。ランニングチームは、1 周 5km のクロスカントリーコースにチャレンジした。

5月28日(土)	Bellecin
7:00	core
9:00	
11:00	60' B1 + B6 (6x10)
13:00	
15:00	
17:00	60' B1 free
19:00	
hotel	Centre sportif de Bellecin



オンラインセッションの様子



水上トレーニングの様子



B1 free (ランニング) の様子