

ヨーロッパ遠征 Day8

2022.05.29 Sun

■ トレーニング

本日の水上トレーニングは、B3 トレーニングであった。このメニューは「B1 とレースペースの繋がりをつくること」「低レートと同じストロークイメージを表現すること」「フィジカルトレーニング (4-6mmol/lの乳酸強度)」の3点を目的として取り入れている。B1 で作り上げた長さ・強さ・テクニカル面の精度を落とさずに、艇のスピードを求める難しいモーションであったが、どのクルーもいいチャレンジができた。

また、練習後にはコアトレーニングを行った。昨日のオンラインセッションで学んだポイントを意識し、それぞれ取り組むことができた。

方法：up - B3 2km - B1 2km - B3 2km - B1 2km - B3 2km - down

5月29日(日)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	
	3 x 2k B3 (24) + core
11:00	
	昼食
13:00	
15:00	
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin



水上トレーニングの様子



コアトレーニングの様子

■ イベント

本日は、施設内クロスカントリーコース（艇庫横がゴール）にて、犬と人が一緒に走る大会が行われていた。ヨーロッパではメジャーなスポーツのようで世界選手権も存在する。この大会に向け、数日前から数多くの選手が試走に来ており、愛犬と真剣にトレーニングに向き合いながらも楽しんでいる様子が伺えた。日本とは異なるスポーツの在り方・楽しみ方・文化に触れることができ、また一つ視野が広がった。



大会の様子



レース後のクーリングダウン（犬）の様子