

## ヨーロッパ遠征 Day9

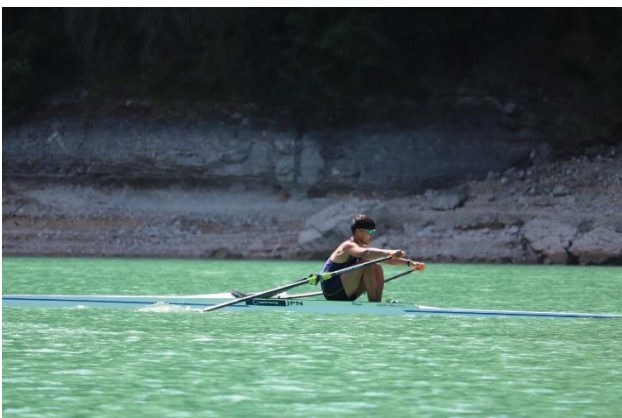
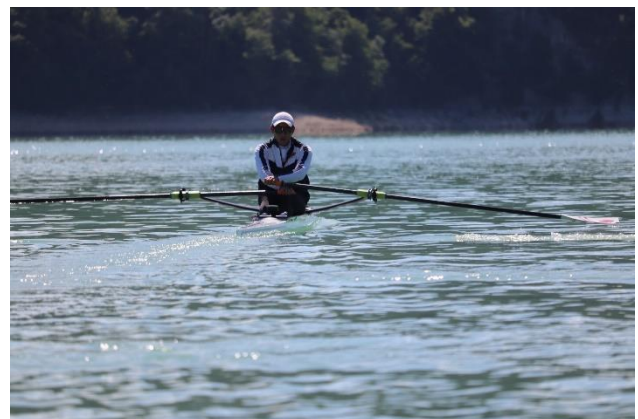
2022.05.30 Mon

### ■トレーニング

本日は3セッションすべてが水上トレーニングであった。ハードなトレーニングとなったが、それぞれ課題と向き合いステップアップできた1日となった。本日のメインはB2トレーニングである。B2トレーニングでのフォースカーブは、レースペースと相似するものがあるため、重視して取り組んでいるトレーニングの一つである。「最大出力のストロークを作ること」「最長の長さを確保すること」「制度の高いストロークを継続すること」この3点がポイントとなる。2-4mmol/lの強度でトレーニングすることで、有酸素能力の向上を効果的に行うことができる効果がある。

方法：up - B2 30min - rest 5min - B2 30min - down

5月30日(月)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	
	2x30' B2
11:00	
	昼食
13:00	
15:00	
	70' B1
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin



水上トレーニングの様子

## ■朝食について

朝食の様子をご紹介します。日本の朝食といえば、ご飯に味噌汁、塩鮭に海苔といったものがよくある風景だと思います。これをフランスの方に話すと「どうしてそんなにしょっぱいものを朝から食べるの?」と言われます。

フランスの朝食は、バケットにバターの上からたっぷりのジャムまたは蜂蜜をつけて食べるのが一般的だそうです。お椀にホットコーヒーやホットチョコレート、ホットミルクを準備し、そこにジャムバケットを浸して食べるのもフランス流。

今回は、フランス流の朝ごはんにオプションとしてハムやチーズをご準備頂いております。



朝食の様子