

ヨーロッパ遠征 Day10

2022.05.31 Tue

■トレーニング

本日は疲労度の調整のためゆっくりと朝を過ごし、午前・午後の2セッションに集中して取り組んだ。水面は午前・午後ともに荒れたコンディションであったが、あらゆるコンディションへの対応ができるようにと、すべてのクルーが水上でのトレーニングに挑戦した。このコンディションから得るものも多かったようだ。

本合宿2回目のC2トレーニングでは、疲労が溜まる中でも、一つ上の重さに挑戦する選手が多くみられた。本合宿よりナショナルチームのトレーニングメニューをスタートした選手たちも、徐々にトレーニングに順応してきており、いいトレーニングを積むことができている。

5月31日(火)	Bellecin
7:00	朝食
	オープン男女 軽量級男女
9:00	C2 x 3 60' B1
11:00	
	昼食
13:00	
15:00	オープン男女 軽量級男女
	60' B1 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



トレーニング後のオフショット 📷

