

ヨーロッパ遠征 Day11

2022.06.01 Wed

■トレーニング

本日は長めの B1 トレーニングであった。長い距離ということで、テクニカル面を重視し、質の高いストロークを継続して作ることに意識した。45分間ノンストップで漕ぎ続けられる環境で、非常に質の高いトレーニングが実施できた。

また、本日は午後オフであった。車で15分のスーパーに買い物に行ったり、外で読書をしたり、部屋でトランプをしたり、それぞれのやり方でリフレッシュしていた。

6月1日(水)	Bellecin
7:00	20' B1 + core or 45' B1
	朝食
9:00	
	90' B1
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



水上トレーニングの様子



コアトレーニングの様子