

ヨーロッパ遠征 Day16

2022.06.06 Mon

■ トレーニング

昨日の午後に体を休めリフレッシュできた分、本日はどのクルーもテクニカル・スピードにフォーカスした漕ぎができていた。3 モーションとも B1 トレーニングであったが、それぞれに目的がある。

・ 早朝の 45 分 B1 トレーニング

技術練習などを積極的に取り入れテクニカル面の向上を重視

・ 午前の 90 分 B1 トレーニング

テクニカルの反復練習による自動化及びフィジカル面の向上

・ 午後の 45 分 B1 トレーニング

B6（最大スピード）に繋げるためのもの

6月6日(月)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	
	90' B1
11:00	
	昼食
13:00	
15:00	
	45' B1 + B6 6x10
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin





水上トレーニングの様子