

ヨーロッパ遠征 Day19

2022.06.09 Thu

■トレーニング

早朝は、それぞれのペースで体を動かした。エルゴ・バイク (WattBike 含) それぞれ 10 台程度が常設、トレイルランコース有、といった非常に充実した環境下でトレーニングを行うことができる。



6月9日(木)	Bellecin	
	20' B1	
7:00	朝食	
	軽量級男女	オープン男女
9:00	C2 x 3	60' B1
11:00		
	昼食	
13:00		
	軽量級男女	オープン男女
15:00	60' B1	C2 x 3
17:00		
19:00	夕食	
hotel	Centre sportif de Bellecin	



トレーニングの様子