

ヨーロッパ遠征 Day21

2022.06.11 Sat

■トレーニング

出国から3週間が経過した。本日はB1でテクニカルを確認した後に、B6で「B1でのドライブイメージをレースペースに繋げる」「最大スピードを出す」ことを行った。どのクルーも3週間前よりもステップアップしており、明日のB4トレーニングに向け良いスピードを確認することができた。

6月11日(土)	Bellecin
7:00	20' B1 朝食
9:00	70' B1 + B6 6x10
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