

## ヨーロッパ遠征 Day24

2022.06.14 Tue

### ■トレーニング

ベルサンでの最後のトレーニングは B5 であった。3 週間かけて B1・B2 のペーストレーニングで作り上げた「長さ・ボートスピード」をレースペースでも表現できることを目標とした。

1 本目：スタートからレースペース

※速いスピードからいいリズムで漕ぐ

2 本目：スタートからマックス

※速いスピードからベストタイムを狙う

トレーニング後は、解体し積み込み作業を行った。全員で協力し、30分ほどで積み込みは完了した。今回は、ギザビエヘッドコーチの出身クラブである、エギュベレットボートクラブのスタッフに運搬を行っていただく。多くの方々の支えのもとでの遠征が実施できていることに感謝したい。

| 6月14日(火) | Bellecin                   |
|----------|----------------------------|
| 7:00     | 朝食                         |
| 9:00     | B5 2 x 500m                |
| 11:00    |                            |
| 13:00    | 昼食                         |
| 15:00    |                            |
| 17:00    | B1 free                    |
| 19:00    | 夕食                         |
| hotel    | Centre sportif de Bellecin |



積み込みの様子