

ヨーロッパ遠征 Day5

2022.05.26 Thu

■トレーニング

本日の B2 は、2000m コースの外で行った。このダム湖は片道 10km 程の距離を漕ぐことができる。風が強い中ではあったが、25 分間集中してトレーニングに臨むことができた。本合宿では、B2-B5 の記録をとり、毎回クルーのベストを更新することを目標に取り組んでいる。



5月26日(木)	Bellecin
7:00	45' B1
	朝食
9:00	2x25' B2
11:00	
13:00	昼食
15:00	
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin

B2 トレーニングの様子