

プロヴティフ 5 日目。今日の午前中は昨夜からの雨が残りましたが、午後からは強い日差しが戻りました。良いコンディションでした。

乗艇トレーニング 2 日目。昨日のリギングを更に微調整して、クルー一人ひとりがストレスなく漕ぐことができるようにしました。トレーニング内容も UT 漕に加え、スタート練習、強度の高いインターバル、そしてスタート付 250m 漕と、どんどんレースペースに近づけています。

コースは各国のクルーで一杯です。アメリカが、ドイツが、フランスが、中国が、韓国が、そして地元ブルガリアが力強いストロークで艇をぐいぐい動かします。そんな中 Japan クルーも小気味よいテンポで艇を快適に滑らせています。

ホテルで摂っていたランチは、コースのレストランで頂けるようになりました。メニューはチキン・ポーク・野菜・ヨーグルト・スープ・果物・サラダ・チーズ・ハム・パン・ライスと豊富です。選手にとっては野菜をたっぷり食べられるのが良いと思います。ヨーグルトは本当に美味しいです。

今日、ID カードが発行されました。ID を首にかけた選手一人ひとり、少しばかりの緊張感を持ちながらもうれしい表情をしていました。

本日のトレーニングメニュー

午前 9:30 乗艇トレーニング

コース 3 周 12 km UT 漕 SR22

30 本オン/10 本オフ×6 セット

スタート練習

スタート付 250m×1

午後 4:30 乗艇トレーニング

・コース 2 周 8 km UT 漕 SR22

テクニカル・腕漕ぎドリル・ぶら下がりドリル

スタート練習

スタート付 250m×1