

「第1回トラック中距離強化合宿」レポート

【開催地：伊豆 修善寺 開催日：2017年5月28日～6月2日】

鈴木 奈央 選手（自転車競技・ケイリン）

5/28 から 6/2 まで第1回トラック中距離強化合宿が伊豆修善寺で行われました。

今シーズン初めての合宿で、昨シーズンとは違ったメニューも行いました。

自転車の上での体の使い方や、力の入れたかフォームチェックなど、少しずつでもレベルアップできるよう頑張っていきたいです！

また、今回は外のバンクでの練習もありました。最近暖かくなってきて日差しが気になりだしたので、次の日の練習に疲労を残さないため、少しでも疲労を軽減するために AthleteX のサンプロテクト 50+ を脚や顔にしっかりと塗りました！



おかげで日差しを気にせず練習に集中することが出来ました！

これから夏にかけてさらに日差しが強くなってくると思うのでしっかり対策をしていきます。

