

15 июня 2022 год

Сегодня день юных пловцов был направлен на спортивную подготовку. После завтрака ребята собрались в зале сухого плавания и провели тренировку на развитие выносливости и координации движений. Выполняли упражнения с гимнастической скакалкой на скорость и максимальное количество раз. В конце тренировки выполняли упражнения на растяжку и восстановление. Далее перешли в бассейн. Сегодня тренеры поставили задачу ребятам - работать над выносливостью, особо разминать ноги, выполнить задания с нудлами, на статическое удержание на воде, и конечно же, уделить внимание правильному дыханию. После тренировочного процесса отправились на обед, затем играли в подвижные игры в парах, направленные на развитие внимания и памяти. Ребята сегодня провели усиленные тренировки на суше и в воде. Пловцы с каждым днём лагеря совершенствуют свои физические способности, а также плавательные умения и навыки. Пожелаем дальнейших успехов нашим юным спортсменам!