

17 июня 2022 год

Сегодня прошел ещё один спортивно - оздоровительный день в нашем лагере "Олимп". После вкусного завтрака, юные пловцы отправились на круговую тренировку (работа по кругу по определённым станциям). Сегодняшняя тренировка была направлена на силовую подготовку и выносливость. Ребята выполняли упражнения с определенным интервалом работы и отдыха, с полным восстановлением. Данный комплекс повторяется несколько раз для достижения максимального эффекта упражнений и тренированности организма. После тренировки на свежем воздухе перешли в бассейн. На воде ребята осуществляли интервальные проплывы. Особое внимание уделялось проработке мышц верхнего плечевого пояса. Юные пловцы выполняли упражнения на спине с различными изменениями положения рук. В конце тренировки выполняли свободное плавание, совершенствуя и оттачивая любимый стиль. Отдав все силы тренировкам наши ребята отправились на обед. По его окончанию мальчишки успели сыграть матчевую встречу по футболу с дворовыми ребятами. Девочки в это время совершенствовали навыки вокала под фонограммы через специальное приложение. Вот так продуктивно прошел ещё один день у пловцов лагеря "Олимп".