

**20 июня 2022 год**

В лагере "Олимп " началась новая продуктивная неделя. Утром после завтрака, юные пловцы начали свой день с тренировки. Работа была направлена на растяжку и разогрев мышц. На этой разминке тренеры провели индивидуальную работу и консультацию с каждым воспитанником. Прорабатывали сильные и слабые стороны, ставили акценты над тем, что предстоит увеличить и исправить на суше и в воде. После хорошей разминки, с четким пониманием и представлением отправились воплощать все поставленные задачи на воду. В бассейне юные пловцы работали над техникой кроля. Выполняли упражнения на увеличение силы гребка с разными вспомогательными средствами. По окончании тренировки выполнили контрольные заплывы на время кролем на груди и спине. После бассейна ребята отправились на обед. Затем у пловцов проходило плановое посещение медицинского кабинета. При котором ребята увидели свои качественные изменения в увеличении динамометрии и физического развития. Особенно порадовало увеличение веса у 80 % обучающихся. Эти показатели доказывают, что у ребят выросла мышечная масса. Так как был грамотно выстроен тренировочно-восстановительный процесс и правильное сбалансированное питание. После всех мероприятий пловцы пришли на базу, где тренеры Мочалов Семён Сергеевич и Козлов Егор Валерьевич провели для ребят веселые старты "В здоровом теле - здоровый дух". Ребята были поделены на 3 команды - выполняли различные эстафеты с мячами, скакалками, гимнастическими палками и другим инвентарём. В игровом процессе развивали скоростные, силовые и координационные способности. Работали в команде, и стремились показать лучший результат. Самое главное в наших состязаниях - победила дружба.

У ребят сегодня прошел ещё один яркий, интересный и насыщенный день.