

## **23 июня 2022 год**

Сегодня прошел ещё один день летнего лагеря у юных пловцов. После завтрака ребята традиционно отправились на подготовительные тренировки. В зале сухого плавания работали над гибкостью и подвижностью суставов. Особенное внимание уделили проработке мышц спины и ног. Данные упражнения на суше служат отличным вспомогательным средством для улучшения техники в воде. После разминки ребята перешли в бассейн. На воде отрабатывали технику плавания кроль в полной координации с дыханием 3х3. Совершили гонку преследования за "лидером". А в конце тренировки ещё успели поработать с техникой ног при плавании баттерфляем. Отдав в бассейне все силы, ребята отправились на обед восполнять запас энергии. После вкусного обеда вернулись на базу, в зале сухого плавания выполняли упражнения на восстановление и расслабление. По окончании занятия, тренеры раздали ребятам их творческие шедевры с мастер-класса из музея керамики. Изделия высохли, прошли обработку и теперь будут радовать дома наших ребят. Вот такой спортивно-тренировочный день прошёл в лагере "Олимп".