

**29.10.2024 (2 день)**

*Второй день осеннего спортивного лагеря «Олимп»*

*Утренняя разминка + растяжка - одни из основополагающих элементов занятий для пловцов, данными упражнениями юные спортсмены занимаются каждый день в нашем лагере.*

*Далее по расписанию тренировка в бассейне, где за основу взят кроль на спине.*

*После обеда состоялась круговая тренировка, в которой подобраны последовательные упражнения под индивидуальные данные каждого ребёнка.*

*Такой метод работы позволяет эффективно проработать физические качества, улучшить показатели и сделать работу над ошибками.*

*Полноценная оснащённость зала тренажёрами и инвентарём позволяет достичь максимального эффекта.*

