

1.11.2024 (5 день)

Пятый заключительный день осеннего спортивного лагеря «Олимп».

Утренняя пробежка и комплекс общеразвивающих упражнений с утра дают тонус и заряд бодрости на весь день. Для юных пловцов данный распорядок дня был на протяжении всей лагерной смены. Сегодня на бассейне заключительная тренировка была посвящена выносливости. Главная задача отработка техники «любимого» стиля плавания. Второстепенная задача заключалась в том, чтобы преодолеть максимальное расстояние за время выделенное на тренировке. Березин Илья стал тем, кто проплыл больше всех - 92 бассейна (2300 метров).

После обеда отправились в зал сухого плавания для повышения силовой и общей выносливости. В завершении лагерной смены тренерский состав выделил и вручил сладкие призы тем ребятам, кто усердно тренировался и не пропустил ни одного дня лагеря.

Мы выражаем благодарность ребятам и родителям, которые в этом году были с нами на осенней смене, мы благодарим сотрудников столовой СОШ #8 за самые вкусные обеды и завтраки, мы благодарим весь персонал и административный корпус МАУ ФОК "Олимп" за высокую организацию отдыха ребят и отдельные слова благодарности нашим тренерам - преподавателям Мочалову Семёну Сергеевичу и Козлову Егору Валерьевичу за знания, новый опыт и тренировочную работу.

Ждём встречи вновь! ❤️👉👈😊