



28 марта - второй день лагеря "Олимп" начался с утренней линейки, затем - завтрак и, как и положено у спортсменов -растяжка в зале для подготовительных занятий. Растяжка - один из важных элементов для пловцов. При хорошо подвижных и растянутых суставах увеличивается скорость движения в воде. Затем ребята полтора часа тренировались в бассейне, отрабатывая технику баттерфляй, закрепляя упражнения вчерашней тренировки на суше. Этот стиль плавания считается самым сложно координированным, поэтому требует больших усилий и полной отдачи в воде. Наши юные спортсмены прекрасно справляются с поставленными задачами своих наставников. После тренировки- перерыв на обед. Затем занятия в зале сухого плавания с отработыванием техники плавания на спине, методом круговой тренировки с использованием дополнительного оборудования. Вот так продуктивно прошел второй день в лагере Олимп!

