



В четверг 30 марта продолжилась работа спортивно- оздоровительного лагеря Олимп. После завтрака ребята выполнили обязательную растяжку. Затем в бассейне отрабатывали способ плавания на спине. Особое внимание уделялось правильному положению тела на воде и координации работы рук. К технике добавлялись усложнённые условия, такие как ограничители на дорожках, чтобы чувствовать дистанцию. Юные спортсмены оттачивали правильную тактику плавания с выносом рук. Так же уделили внимание стартам на спине. После обеда состоялась тренировка по отработке техники кроля на груди. Все упражнения были подобраны таким образом, чтобы на суше разобрать ключевые аспекты, и провести работу над ошибками, которые часто встречаются на воде. Ребята продуктивного поработали и провели ещё один день в лагере!