Отчет
о проведении учебно-тренировочного
сбора по лыжным гонкам

Место проведения: г. Ижевск, спорткомплекс имени Г. Кулаковой.

Даты проведения: с 10 по 27 июля 2019 года

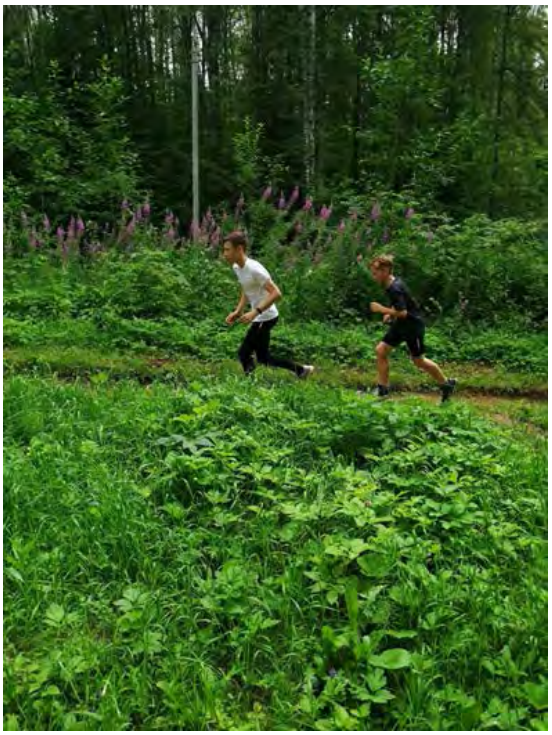
Состав команды:

1. Бондарь Елизавета 2008
2. Ихсанова Юля 2009
3. Мицкевич Вика 2009
4. Максимова Полина 2003
5. Джанакавова Амина 2009
6. Новопашина Катя 2003
7. Селиверстова Аня 2007
8. Хухоров Вова 2004
9. Киприянов Дима 2005
10. Логвинов Андрей 2007
11. Голубкова Лиза 2007
12. Сибагатов Дамир 2008
13. Киприянов Никита 2009
14. Иманов Вова 2008

Условия проживания: проживали в новом, комфортном корпусе в 2-4-местных номерах с удобствами.

Питание: питание 3-ехразовое, кроме этого, в корпусе можно приобрести напитки. Расчет по карте.

Тренировочная нагрузка: тренировочная нагрузка за 18 дней распределялась таким образом: 3 цикла по 6 дней, 5 тренировочных дней +1 выходной. В течение тренировочного дня зарядка и две тренировки.



Досуг: разгрузочные дни посещали Ижевский пруд, где занимались греблей на лодках. В выходные дни посетили зоопарк – один из лучших в России. Посетили кино «Король Лев», погуляли по набережной пруда.

Вывод: погода выдалась в течение 18 дней хорошая, поэтому тренировочную нагрузку выполнили полностью. Провели 2 контрольные тренировки. Результаты порадовали. Младшие учащиеся подтянулись в беге и освоили классическую технику на лыжероллерах. Ребята закончили сбор на позитиве и желают снова участвовать в подобных поездках.