

Написав Олекса

Четвер, 16 липня 2020, 14:26 - Останнє оновлення Субота, 18 липня 2020, 16:09



4-14 липня у Дніпрі проходили навчально-тренувальні збори Національної збірної зі скелелазіння

У зборах прийняла участь і молода перспективна спортсменка з Буковини - учасниця молодіжної збірної України зі скелелазіння

Написав Олекса

Четвер, 16 липня 2020, 14:26 - Останнє оновлення Субота, 18 липня 2020, 16:09



Анастасія Трошечко на зборах

Після тривалого застою в скелелазінні (в зв'язку з корона вірусом) відбулися збори в Дніпрі! Це була для мене грандіозна подія. Програма тренувань – двійки. Це два дні тренувань, день відпочинку. Перше тренування з 7 ранку, друге з 17.00. День відпочинку – це крос по піску в 7 ранку, водні вправи, турнік і також медитація. Найбільш незвичним була хореографія – це повільне присідання на протязі 2-х хвилин в 5-ти балетних позиціях.

Навчально-тренувальні збори Національної збірної зі скелелазіння

Написав Олекса

Четвер, 16 липня 2020, 14:26 - Останнє оновлення Субота, 18 липня 2020, 16:09

Збори організовані дуже класно. Була можливість тренувати всі три вида – болдерінг, складність і швидкість. Дуже сподобалось бігати еталонку. Нажаль, в Чернівцях такої можливості немає.

Я дуже класно провела час в Дніпрі. Чекаю на наступні збори.

[Фото зі зборів](#) .

Дякуємо організаторам зборів за організацію та проведення і управлінню у справах сім'ї молоді та спорту за фінансову підтримку спортсменки.