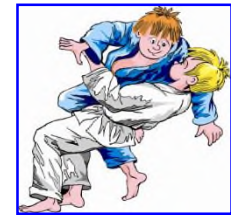


ЛЕТО 2023

ДЗЮДО





Спортивно-оздоровительный лагерь

г.Анапа,
морская дача «Арабеска»

август 2023

Последние две недели августа юные дзюдоисты Тосно тренировались на берегу Черного моря.



Проживали ребята
в небольших уютных
деревянных домиках.



Море и бассейн ежедневно в распорядке дня.



Тренировки в зале и на улице.



В летнем кафе можно было не только вкусно пообедать, но и отметить День рождения.



А в выходные есть время для развлечений,
парка, шашлыков...



С тосненскими спортсменами выезжали:
директор школы, тренеры, представитель от
родителей - врач.



Теплую атмосферу лагеря, заряд южного солнца увезли с собой юные спортсмены





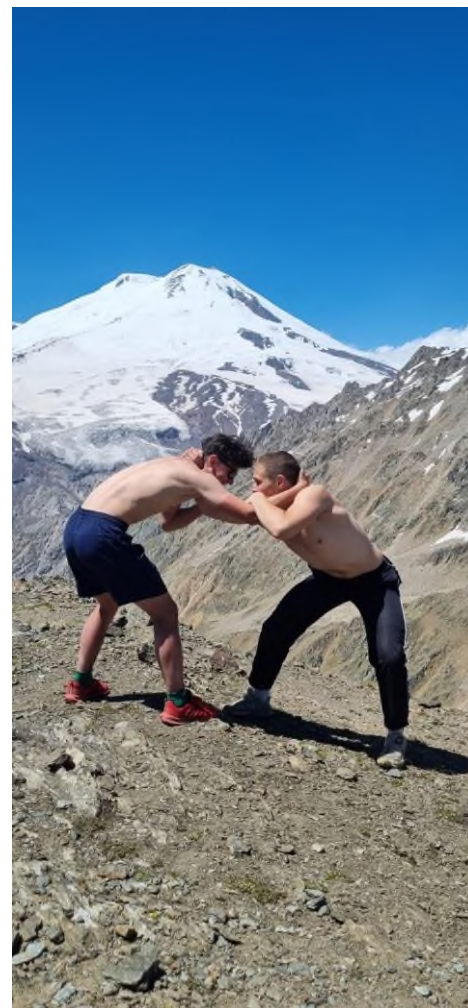
УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

п.Терскол,
Кабардино-Балкария

Спортсмены старших групп июльские сборы традиционно проводят на всероссийской тренировочной базе поселка Терскол.



Здесь они активно тренируются, развивают свою физическую форму и главные качества дзюдоиста: быстроту, ловкость, выносливость.





В плотном графике
предусмотрены походы на
поляну нарзанов, на горы
Иткол и Чегет.



Поход на Эльбрус и к водопаду Терскол.



Прогулка на поляну Азау
и экскурсия в
высокогорную
обсерваторию.



Тренировочные занятия в условиях высокогорья поднимают функциональные возможности спортсменов на более высокую ступень. Готовят воспитанников школы к главным стартам.

