

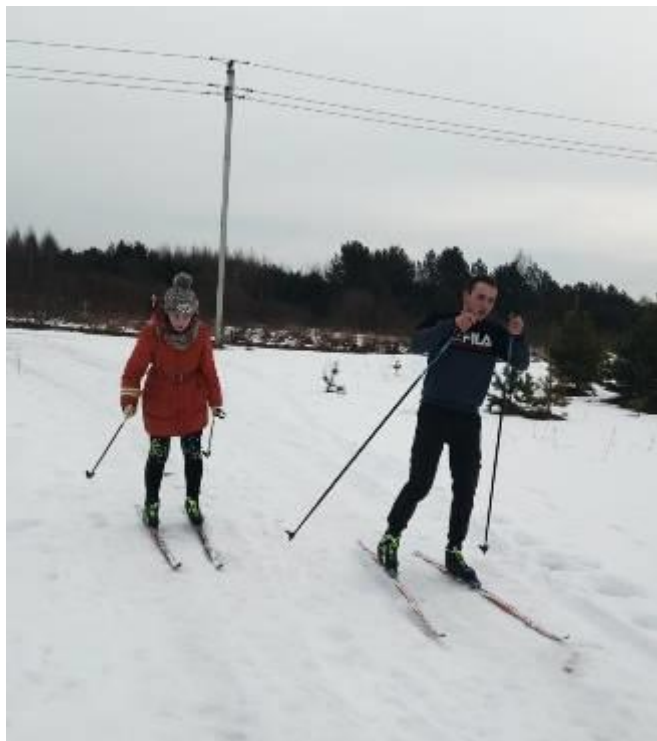


- 10 февраля 2019 года, в рамках подготовки к областным соревнованиям сборной команды Вилейского колледжа, в урочище «Дубовка» были организованы соревнования по лыжные гонки «Быстрее всех». Девушки преодолевали дистанцию в 1000 м., юноши 3000 м



На тренировочном этапе решались такие задачи как повышение уровня специальной физической и технической подготовки, а также приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях. Ребята овладевали техникой лыжных ходов, отрабатывали прохождение спусков и поворотов. Использовались комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

• Сфокусировались на технике и объемных тренировках, а ближе к соревнованиям добавим скорость, чтобы выйти на старт в лучшей форме.



Пожелаем нашим учащимся успешно преодолеть дистанцию и достойно представить наше учреждение образования на областном этапе!!

