

Давайте знакомиться!



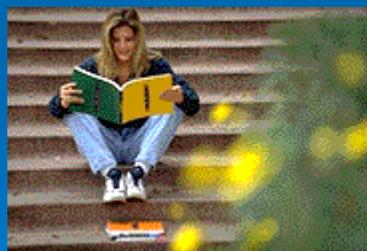
Меня зовут
Лена Олухова.

Я учусь во 2 классе
МОУ «Гимназия №9»
г.Усолье-Сибирское.





Что я люблю?



Я люблю свою семью!



Я люблю своих подруг!



Я люблю свою собаку Филю и других животных!



Я люблю танцевать в коллективе "Радуга"!



Я люблю заниматься в секции плавания!



Плавать меня научили родители,
когда мы летом ездили купаться
на озеро.



Плавание – самый полезный для здоровья вид спорта.



В секции плавания я занимаюсь с семи лет

Хожу в бассейн
четыре раза в
неделю.

Тренируюсь по два
часа.

Моего тренера зовут
Елена Анатольевна.

Она очень строгая и
требовательная.



Летом я занималась обще-физической подготовкой в спортивном лагере.



- Три раза в день бегала по 5 км.
- Отжималась, подтягивалась, качала пресс.
- Играла в футбол.



А это моя первая медаль,
которую я получила за 1 место
на областных соревнованиях.

В этом году я уже могу плавать комплексным плаванием.

Это 100 м, из которых каждые 25 метров плывешь поочередно:

баттерфляй, на спине, брасс и кроль.

В сентябре 2008 г. я выполнила II юношеский разряд.

А в плавании брассом мне не
хватает всего 2 секунды
до I юношеского разряда.



Второй год я принимаю участие
не только в городских
соревнованиях,
но и выезжаю в другие города
Иркутской области:
Иркутск, Ангарск, Саянск.



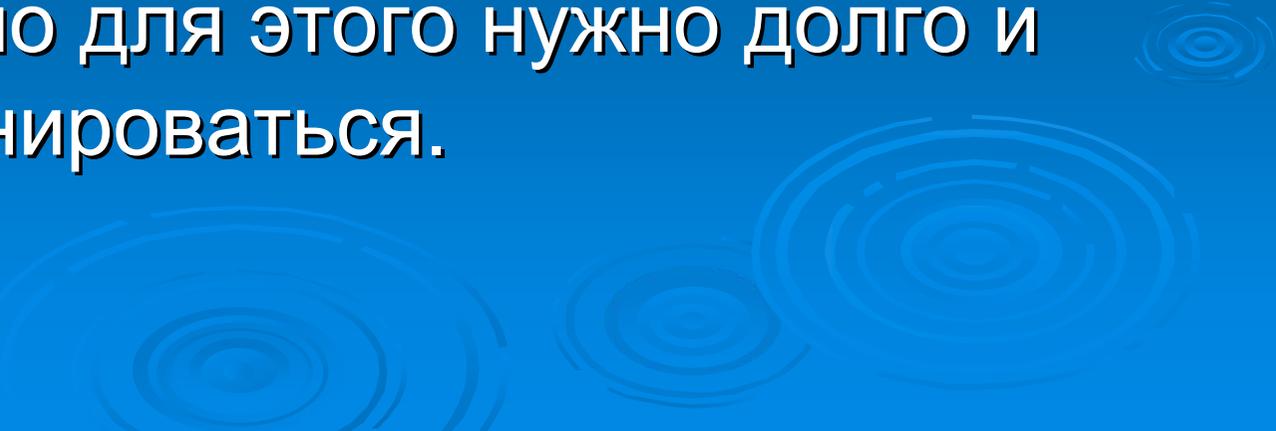
7 января 2009 г. я приняла участие в матчевой встрече городов Иркутской области по плаванию и заняла второе место в многоборье среди девочек 1999 г.р. и младше, набрав 9 очков.



В марте 2009 г. состоятся отборочные старты «Веселый дельфин».

Я надеюсь попасть в сборную Иркутской области, чтобы принять участие во Всероссийских соревнованиях по плаванию.

Я хочу добиться высоких результатов в плавании, но для этого нужно долго и упорно тренироваться.



Сейчас мне 8 лет.
У меня всё впереди,
и победы, и поражения.

