MY FENCING TRAINING MY FENCING TRAINING

Я занимаюсь фехтованием три раза в неделю во дворце детского творчества. Когда я прихожу на тренировку, мы с ребятами переодеваемся и идем в зал. Потом приходит тренер и мы начинаем пробежку, а после пробежки делаем разминку.

После разминки мы встаем в фехтовальную стойку и двигаемся вперед и назад. После этого мы делаем упражнения, а оставшееся время играем в подвижные игры. **ХРЮ**

I go fencing three times a week. I study at the Children’s Palace in the city centre.

When I come to the training me and a guys get changed, wait for the trainer, then we do run. After our run we warm up, then start fencing exercises like moving forward and back, standing in fencing stance.

After fencing exercises, we do physical training and play sports rest of the out time. Full training takes about an hour and a half, but next year it will take two hours and a quarter.