РАСПОРЯДОК ДНЯ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕННЕГО СБОРА МУЖСКОЙ ВОСЬМЕРКИ ГЕРМАНИИ

**Из интервью Себастьяна Шмидта, загребного восьмерки Германии, чемпиона мира 2010 года**

**С.Шмидт отвечает на вопросы корреспондента ФИСА (WR) во время весеннего сбора в Сабаудия (Италия) 4 марта 2011г после нескольких дней пребывания на сборе.**

**WR: What is your typical day like at present?**  
**SS**: 6am: Weighing (fortunately only every 2nd day) and breakfast  
7am: rowing and breakfast  
10.30am rowing or strength training  
12.30am lunch and the best part of the day: a short nap  
3.30pm rowing or a "short" trip with the road bikes if the weather is ok. And if it's getting boring, we just do some stretching. The official day ends with dinner at 7pm.

**WR: What has been the hardest session (or hardest day) so far on the training camp (and what did it involve)?**  
**SS**: I think it was last Sunday: some 5k pieces in the eight, 15km in the pair with Toni Seifert my partner, 45min of stretching and 20km in the pair.

WR: Что представляет собой Ваш типичный день в настоящее время?

СШ: 6:00: взвешивание(к счастью, только каждый второй день) и завтрак

7:00: гребля и завтрак

10:30 гребля или силовая тренировка

12:30 ланч и самая приятная часть дня: короткий сон

15:30 гребля или «короткая» тренировка на дорожном велосипеде, если погода

позволяет. И если становится скучно, мы просто делаем упражнения на растяжение. Рабочий

день оканчивается ужином в 19:00.

WR: Какая тренировка была до сих пор самой трудной (или какой день) на этом сборе и что она включала?

СШ: Я думаю, это было прошлое воскресенье (видимо, 27 февраля - прим. перев.): несколько пятикилометровых отрезков на восьмерке, 15 км на двойке с моим напарником Тони Зейфертом, 45 мин упражнений на растяжение и 20 км на двойке.