

# Чиста швидкість

Програма для спринтерів | 8 тижнів


Суть цієї програми – зробити вас **ШВИДШЕ**. Все дуже просто: якщо після 8 тижнів роботи ви покращите свій час на 25 метрах – задачу виконано. Не намагайтесь при цьому триматись за показники, які можуть йти врозріз із швидкістю – це зробить тільки гірше. Наприклад, вас як спринтера взагалі не має хвилювати, наскільки добре ви тримаєте дистанцію 400 к/п чи 1500 в/с 😊

Ви тренуватиметесь лише 3 рази на тиждень, виконуючи щоразу дуже малий метраж. Це дозволить мати достатньо енергії, щоб плавати **ШВИДКО** завжди. Саме так – завжди! Ви повинні не просто якимось пропливати, а щоразу знищувати кожен мейн сет програми! 🌟 Жодних компромісів. «Або швидко, або ніяк» – це гасло справжнього спринтера. Кожне пропливання в основних сетах – боротьба за новий РВ, а тому в більшості ситуацій відпочинок між відрізками буде незвично довгим, аби швидкість не падала.

Вам потрібен партнер або асистент, який зможе засікати час чи знімати на відео основні сету, а також давати команду «на старт». Без точного засікання часу ефективність програми суттєво зменшується, адже ви зможете лише гадати, чи присутня у вас позитивна динаміка.

Один мікроцикл програми = 2 тижні (6 тренувань). Тобто кожне тренування повторюється раз на 14 днів, і щоразу ви будете намагатись побити свої попередні РВ в кожному з основних сетів.

Якщо все зрозуміло, давайте пройдемо окремо по тренувальним дням.

 Це – лише швидка шпаргалка. Дивіться детальний опис кожного сету, клікнувши на його назву в самій програмі на сайті Swimmify.

# ТРЕНУВАННЯ №1

Акцент: розвиток потужності

## Розминка

### Спринт розминка №1

200 довільно

4x50:

25 з розгоном до 90%

25 легко

Нічого особливого – просто розігріваємось і готуємось до головного.

## Пре-сет

8x12.5 ноги в шкарпетках

Тут починається серйозна робота. Виконуйте пропливання на максимумі з достатнім відпочинком. Працюйте по черзі основним стилем і дельфіном під водою.

## Основне завдання

4x25 з парашутом в лопатках

Головна робота дня. Всього 4 відрізки і близько хвилини сумарного плавання, але ви маєте вкласти в них всю свою потужність. Відпочивайте багато. Бийте попередні РВ.

## Заминка

10–30 хв аеробно

Глибоко другорядна робота. Спринтер потребує аеробіки, але зовсім трохи. Не витрачайте на це багато енергії.

# ТРЕНУВАННЯ №2

Акцент: race pace зі старту

## Розминка

### Спринт розминка №2

200 довільно

50 з розгоном до 80–90%

25 дельфін під водою

25 з розгоном до 95%

4x12.5 максимально

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

## Пре-сет

8x50 на кулаках

Трохи чисто технічної роботи. Тут треба вповільнитись і зосередитись на якості підводної фази гребків руками.

## Основне завдання

6x25 зі старту

Найголовніший сет тижня. Кожні 25 – імітація першої частини дистанції 50 метрів на змаганнях. Кожного разу атакуйте свій PB, без винятків. Відпочивайте багато. Стартовий костюм – схвалюється.

## Заминка

400 на ногах в ластах

Другорядна і дуже легка аеробна робота.

# ТРЕНУВАННЯ №3

Акцент: швидкісна витривалість

## Розминка

### Спринт розминка №3

200 довільно

4x25: 80/85/90/95%

4x12.5 спринт в шкарпетках

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

## Пре-сет

4x50 SWOLF

Це НЕ спринт, але дуже корисно для спринту. Завжди намагайтесь побити вашу найкращу суму з попередніх разів.

## Основне завдання

3x25 з неповним відпочинком

Сет для сильного фінішу на змагальній 50-метровці. Не економте, одразу починайте максимально. На останніх 25 буде дуже важко – тримайтесь. Робіть 1–3 серії.

## Заминка

8x50 з уповільненням

Легка аеробіка, щоб заспокоїти нервову систему і налаштуватись на відпочинок.

# ТРЕНУВАННЯ №4

Акцент: чиста швидкість

## Розминка

### Спринт розминка №1

200 довільно

4x50:

25 з розгоном до 90%

25 легко

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

## Пре-сет

8x25 з парашутом на гребки

Силова робота. Швидкість тут не вимагається, але ви будете змушені дуже піднапружитись, щоб зменшувати кількість гребків на басейн.

## Основне завдання

4x15 зі старту

Тренування старту і виходу. Потребує дуже точного засікання від партнера/асистента.

8x10 по воді

Робота над дистанційною топ-швидкістю. Так само потребує точності засікання. Навіть покращення на 0.01сек тут дуже значне.

## Заминка

10–30 хв аеробно

Другорядна і дуже легка аеробна робота.

# ТРЕНУВАННЯ №5

Акцент: race pace зі старту

## Розминка

### Спринт розминка №2

200 довільно

50 з розгоном до 80–90%

25 дельфін під водою

25 з розгоном до 95%

4x12.5 максимально

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

## Пре-сет

4x10 спринт з поворотом

Сет для тренування швидкості на поворотах. Завжди намагайтесь встановлювати нові РВ.

200 скалінг ногами вперед

Трохи роботи над відчуттям води + відпочинок між інтенсивними спринт блоками.

## Основне завдання

3x50 зі старту

Найголовніший сет програми. Генеральна репетиція вашої основної дистанції. Наближайтесь до РВ, наскільки це можливо. Стартовий костюм – схвалюється.

## Заминка

400 на ногах в ластах

Другорядна і дуже легка аеробна робота.

# ТРЕНУВАННЯ №6

Акцент: швидкісна витривалість

## Розминка

### Спринт розминка №3

200 довільно

4x25: 80/85/90/95%

4x12.5 спринт в шкарпетках

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

## Пре-сет

8x50 з лопатками в руках

Технічна робота. Вповільніться і зосередьтесь на якості підводної фази гребків руками.

## Основне завдання

4x25 на ногах максимально

Розвиток локальної швидкісної витривалості в ногах. Відпочинок обмежений, але не «розкладайтесь» – пливіть одразу на максимум і терпіть горіння в м'язах.

4x25 в лопатках

Логічне продовження попереднього сету. Починайте максимально і намагайтесь потерпіти, щоб не просісти по швидкості в кінці.

## Заминка

8x50 з уповільненням

Легка аеробіка, щоб заспокоїти нервову систему і налаштуватись на відпочинок.

## Додаткові рекомендації

- ✓ Не розпиляйтесь! Зосередьтесь на дистанції 50 метрів як основній та 100 метрів як другорядній. Намагаючись одночасно тренуватись під 200+, ви, скоріше за все, зазнаєте невдачі і там, і там.
- ✓ Спринт – це максимальна інтенсивність + максимальний відпочинок. Між тренуваннями має бути 48–72 години. Не заповнюйте ці проміжки плаванням поза програмою – це велика помилка. Якщо вам здається, що тренування занадто легкі, ви просто недостатньо викладаєтесь на них.
- ✓ Хороша силова програма в залі може значно покращити ваші показники в плаванні, особливо якщо ви маєте невеликий досвід таких тренувань і ще не реалізували свій силовий потенціал.
- ✓ Обов'язково ведіть журнал. Ця інформація – ключ до майбутніх покращень, особливо якщо ви працюєте з тренером.