

Стометрівка. Частина 1

Підготовча програма для сотні | 8 тижнів

Підготовка до ідеальної сотні складається з кількох етапів.

Цей етап – підготовчий. За 8 тижнів роботи ми:


- Покращимо ваші аеробні кондиції. Але лише до того рівня, якій потрібен для стометрівки. Тож ніяких мега-об'ємів!
- Почнемо закладати запас швидкості та потужності для подальшого використання в другій частині
- Ну і звісно ж, почнемо напрацьовувати пейс нашої головної дистанції, щоб в день змагань не сумніватись, як саме треба її плисти
- Все це – з контролем таких важливих технічних показників, як довжина гребка та проходження поворотів

Ви тренуватиметесь лише 3 рази на тиждень. Метраж кожного тренування буде коливатись від невеликого до дуже невеликого. Але нехай це не вводять в оману, адже головний параметр – **якість** виконання. Кожен тренувальний день міститиме короткі, але дуже інтенсивні сесії. Виконуючи їх правильно, ви зрозумієте, що таких обсягів цілком достатньо, щоб отримати чимале навантаження і потрібний стимул.

В деяких сетах вам буде потрібен партнер або асистент, який зможе засікати час чи знімати вас на відео. Без достатньо точного засікання часу ефективність програми 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 вам треба буде намагатись побити свої попередні показники 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 + легка аеробіка + довжина гребка

Розминка

Спринт розминка №2

200 довільно

50 з розгоном до 80–90%

25 дельфін під водою

25 з розгоном до 95%

4x12.5 максимально

Нічого особливого – просто розігріваємось і готуємось до головного.

Пре-сет

4x15 з поворотом в шкарпетках

Початок серйозної роботи. Зосередьтесь спочатку на ефективній механіці рухів, а потім працюйте над швидкістю проходження відрізка.

Основне завдання

4x25 з парашутом в лопатках

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

10x100 з контролем кроку

Не просто плавайте туди-сюди, а утримуйте однакову кількість гребків на кожних 25 метрах.

Заминка

400 на ногах в ластах

Задача – просто розслабитись після тренування.

ТРЕНУВАННЯ №2

Акцент: відпрацювання 100-пейсу + локальна витривалість ніг

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

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

Основне завдання

4x50 на ногах

Це має бути дуже інтенсивна робота. Навіть не намагайтесь уникнути пекельного горіння в ногах

8x50 контрастно

Головна частина – перші 25 кожних 50. Пливіть їх в точності так, як плануєте це робити на сотні на змаганнях, після чого відпочивайте.

Заминка

400 кроль/спина в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №3

Акцент: аеробна потужність + довжина гребка

Розминка

Спринт розминка №1

200 довільно

4x50:

25 з розгоном до 90%

25 легко

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

Пре-сет

4x50 SWOLF

Один з найважливіших технічних сетів. Завжди намагайтесь побити вашу найкращу суму з попередніх разів.

Основне завдання

2x(4x100) в темпі 400+

Інтенсивне плавання в змішаній зоні для покращення потужності аеробного процесу. Не зливайте! Має бути досить дискомфортно.

Заминка

8x50 з уповільненням

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №4

Акцент: чиста швидкість + легка аеробіка + виходи

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

8x12.5 ноги в шкарпетках

Тримайте дуже високу інтенсивність на цих відрізках, водночас слідкуючи за ефективною механікою роботи ніг.

Основне завдання

8x10 по воді

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

10x100 з андервотерами

Легка аеробіка, але з акцентом на дуже якісні повороти і виходи.

Заминка

400 на ногах в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №5

Акцент: відпрацювання 100-пейсу + потужність + повороти

Розминка

Спринт розминка №3

200 довільно

4x25: 80/85/90/95%

4x12.5 спринт в шкарпетках

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

Пре-сет

4x15 з парашутом

Дуже коротко, але на 101% інтенсивно.

4x10 спринт з поворотом

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

Основне завдання

16x25 субмаксимально

Робота на 100-пейсом. Не пливить в повну силу – пливить саме як стометрівку. Під кінець буде важко – намагайтесь триматись.

Заминка

400 кроль/спина в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №6

Акцент: аеробна потужність + довжина гребка

Розминка

Спринт розминка №3

200 довільно

4x25: 80/85/90/95%

4x12.5 спринт в шкарпетках

Розігрів, підготовка до високих швидкостей.

Пре-сет

8x25 з лімітом по гребках

Робота над тим, щоб довгий гребок став ще й швидким. Вкладайте в кожен рух максимум потужності, залишаючись терплячим.

Основне завдання

12x100 перемінно

Плавання з інтенсивністю, яка постійно перемикається з високої на низьку. Це підйом вашої аеробної «стелі».

Заминка

8x50 з уповільненням

Легка аеробна робота для відновлення.

Додаткові рекомендації

- ✓ Пам'ятайте, що ціль першої половини програми – підготуватись до другої. База – це дуже важливо, але справжній прорив буде лише після послідовного проходження обох частин.
- ✓ Перша частина лише трохи зачіпає справжню швидкісну витривалість. Натомість зробіть пріоритетом в ці 8 тижнів здобуття достатнього рівня чистої швидкості і аеробних кондицій, а також напрацювання технічної складової справжнього «соточного» пейсу (оптимальний темп, робота ніг, довгий гребок, дихання на кожен цикл на швидкості).
- ✓ Якщо вам здається, що програма занадто легка і ви недоотримуєте навантаження – ви недостатньо швидко пливете основні сеті. 48–72 години відпочинку між такими тренуваннями – це норма. Не заповнюйте ці проміжки додатковим плаванням поза програмою.
- ✓ 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.