

Стометрівка. Частина 2

Безпосередня підготовка до дистанції 100 метрів | 8 тижнів

Перша частина програми готувала до другої частини. Друга частина готує до РВ на сотні! 🏆 Почніть ці тренування приблизно за **9 тижнів** до ваших основних змагань.

Цілі програми:

- Продовжувати розвивати абсолютну швидкість
- Ударно попрацювати над швидкісною витривалістю для другої половини дистанції
- Освоїти easy speed для легкого початку дистанції
- За допомогою регулярних «репетицій» довести ідеальне проходження дистанції до автоматизму

Ви тренуватиметесь 3 рази на тиждень. Метраж так само, як і раніше, буде низьким, а інтенсивність плавання – ще вищою, ніж в попередній частині. Вкрай важливо буде не лише викладатись на кожному мейн сеті, а і сприймати завдання з певною мірою перфекціонізму та завжди шукати способів виконати їх ще краще, з ще більшою увагою до деталей.

Сети на кшталт 4x50 в 3 хвилини можуть виглядати дуже скромно на папері, проте правильне виконання вимагатиме від вас неабиякої мобілізації ресурсів. Тож приходьте на кожне тренування, ніби це – маленькі змагання.

Оскільки ця програма підведе вас безпосередньо до змагань, важливо оптимально дозувати навантаження на її фінальному

двотижневому мікроциклі. Знизьте об'єм завдань ще сильніше на 7–8 тижнях, але спробуйте при цьому показати найшвидші секунди за весь період. Наприклад, ось модифікації основних рейс пейс сетів на кінцівку програми:


4x50 @ 3:00 → 3x50
3x[75+25] → 2x[75+25]
16x25 @ 1:00 → 10x25
3x75 → 2x75
2x100 → 1x100

Тиждень, який лишається між кінцем програми і вашим стартом, зробіть зовсім легким: купайтесь і трохи прискорюйтесь. Ви маєте закумуляувати сили, але не втратити швидкість і тонус.

В багатьох 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 + відпрацювання easy speed

Розминка

Спринт розминка №1

200 довільно

4x50:

25 з розгоном до 90%

25 легко

Нічого особливого – просто розігріваємось і готуємось до головного.

Пре-сет

8x50 з лопатками в руках

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

Основне завдання

4x25 в лопатках

Максимальна потужність, максимальна швидкість. Тільки 100%.

4x50 фронт енд

Easy speed. Ціль – навчитись тримати 90+% максимальної швидкості при 70–80% максимального зусилля.

Заминка

10–30 хв аеробно

Просто розслабитись після тренування.

ТРЕНУВАННЯ №2

Акцент: швидкість на поворотах + 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

4x10 спринт з поворотом

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

Основне завдання

4x50 субмаксимально

Режим 3 хвилини, але плисти треба дуже швидко. Вже на третій 50 має все горіти. Робота над швидкісною витривалістю для другої половини.

Заминка

600 кроль в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №3

Акцент: імітація змагальної дистанції через «рвані» 100

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

8x25 з лімітом по гребках

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

Основне завдання

Рвані стометрівки: 75+25

Це як звичайні 100 в повну силу, але з невеликим додатковим відпочинком після 75. Намагайтесь скласти суму не гірше ніж ваш РВ на 100 на змаганнях. Робіть 2–3 серії перші 6 тижнів і 1 серію на останніх 2 тижнях.

Заминка

400 на ногах в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №4

Акцент: стартова швидкість + утримання 100-пейсу

Розминка

Спринт розминка №1

200 довільно

4x50:

25 з розгоном до 90%

25 легко

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

4x15 зі старту

Робота над стартовою швидкістю. Щоразу атакуйте свій тренувальний РВ на перших 15 метрах, не робіть «просто старт».

16x25 субмаксимально

Напрацювання 100-пейсу і здатності тримати якість плавання на втомі. Намагайтесь показувати не лише рівний час, а і рівну кількість гребків та ударів дельфіном.

Заминка

400 кроль/спина в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №5

Акцент: потужність + 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

4x15 з парашутом

Максимально можлива потужність плавання. Намагайтесь порвати парашут. Відпочивайте довго.

Основне завдання

3x75 зі старту

Не економте – одразу атакуйте. Намагайтесь показати на відрізках час не гірший ніж на перших 75 вашої найкращої змагальної сотні. Робота над пейсом і швидкісною витривалістю.

Заминка

400 на ногах в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

ТРЕНУВАННЯ №6

Акцент: репетиція змагальної дистанції

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

200 фронтальний скалінг

Відпочити перед основним сетом, налаштуватись і «відчути» воду.

Основне завдання

2x100 зі старту

Головне завдання програми. Раз на два тижні – 100 метрів зі старту в повну силу. З ідеальною розкладкою, easy speed початком і потужним фінішем. Намагайтесь покращувати час щоразу. Пливіть 2x100 перші 6 тижнів і 1x100 на останньому колі програми. Стартові костюми вітаються в цьому сеті.

Заминка

400 на ногах в ластах

Легка аеробна робота для відновлення.

Додаткові рекомендації

- ✓ В цій частині програми секунди, які ви показуєте в основних сетах – основа вашого результату на змаганнях. Ви не зможете раптово проплисти швидко, якщо всю програму плаватимете повільно.
- ✓ Тут з'являється сильний акцент на швидкісну витривалість, якого майже не було в першій частині. В таких сетах вам треба не просто «потерпіти», а й зберігати якість гребку, наскільки це можливо. Саме це дасть вам швидкий фініш на сотні.
- ✓ Закликаємо вас не плавати нічого додатково поза програмою! Вам потрібно багато відновлення після сетів на змагальних швидкостях, повірте. Відновлюватись = нічого не робити. Це один з секретів нашого методу тренувань.
- ✓ Якщо ви вже регулярно ходите в зал – продовжуйте. Краще двічі на тиждень. Намагайтесь не ходити в зал безпосередньо за день до тренувань №3 і №6. За 4 тижні до старту почніть скидати об'єм, а за 2 тижні призупиніть походи в зал взагалі. Якщо ви не ходили в зал до цього – не починайте зараз, адже процес втягування може відняти забагато ресурсу перед змаганнями. Підете вже після змагань.
- ✓ Обов'язково продовжуйте вести журнал. Ця інформація – дуже цінна, адже дозволить провести прямі залежності між вашими результатами в сетах і на змаганнях. Наприклад, ви знатимете, що ваша очікувана стометрівка приблизно дорівнюватимете середньому часу в сеті 4x50 помноженому на 2 плюс 1 секунда. Покращите цей сет – однозначно покращите і сотню.