

Півторашка на низьких об'ємах

Програма підготовки на довгі дистанції | 12 тижнів

Назва говорить сама за себе – ми будемо готуватись до дистанції 1500 метрів, виконуючи мізерний (по традиційним стаєрським міркам) обсяг плавання. Це ковток свіжого повітря для тих, хто облишив сподівання на результат через брак часу і небажання знаходитись в воді щодня по 4 години.

Ви тренуватиметесь лише 3 рази на тиждень, не роблячи при цьому нічого зайвого.

Перший тренувальний день – технічна аеробна робота та зовсім трохи розвитку швидкості та силової витривалості.

Другого дня ви напрацьовуватимете пейс вашої головної дистанції в жорстких інтервальних сетах. Це основна робота на витривалість.

Третій день – інтенсивне змішане плавання для бусту аеробної потужності. Раз на два тижні – курсівка на 1500 м.

Кожне з 6 тренувань в мікроциклі рясно приправлене роботою над довжиною гребка і відчуттям води як найголовнішими технічними аспектами якісного плавання.

В кожному мейн сеті запрограмована прогресія, завдяки якій ви планомірно підвищуватимете рівень готовності. Тренування будуть непростими, але ви матимете від 48 до 72 годин відновлення після кожного з них, а отже почуватиметесь свіжими і готовими плисти швидко, а не в режимі виживання.


Це і є фішкою програми – підготовка безпосередньо до вашої дистанції замість необґрунтованих кілометрів.

Цілі програми:

- Збільшити довжину гребка
- Напрацювати оптимальний темп і пейс, з якими ви попливете півторашку на змаганнях
- Підняти вашу «стелю» за допомогою регулярних вкраплень швидкісної роботи
- За допомогою «репетицій» змагань довести ідеальне проходження дистанції 1500 метрів до автоматизму

В стаерських програмах зазвичай не потребується дуже великої точності засікання відрізків. Тому, на відміну від спринтерів, ви можете користуватись вашим наручним годинником або навіть настінним секундоміром. Лише на швидкісних сетах допомога партнера з засіканням буде дуже доречною, але, звісно, це другорядне в цій програмі.

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: легка аеробіка, довжина гребка, силова витривалість

Розминка

Базова розминка №1

200 довільно

100 комплекс

4x25 в порядку комплексу з розгоном до 80-90%

Розігриваємось і готуємось до головних сетів.

Пре-сет

20x25 з парашутом і лопатками

Робота на силову витривалість. Намагайтесь не лише тримати темп, а слідкувати за якістю гребка, коли руки почнуть втомлюватись.

Основне завдання

10x100 з контролем кроку

Аеробна робота невисокої інтенсивності, де складності відчутно додає обмеження на кількість гребків. Збільшуйте об'єм в цьому сеті кожні 2 тижні, додаючи по дві сотні.

Заминка

400 мікс на відчуття води

Набір вправ для покращення базових навичок взаємодії з водою.

ТРЕНУВАННЯ №2

Акцент: порогова аеробіка, пейс 1500, трохи швидкості

Розминка

Базова розминка №2

100 кроль

100 на ногах

100 комплексом

2x50 кролем з розгоном до 80-90%

Розігрів, підготовка до основної роботи.

Пре-сет

8x25 з розгоном

Вкраплення швидкісної роботи, яка потрібна навіть стаерам.

Намагайтесь розганятись до все більшої швидкості, але тримайте її не більше 3–5 секунд в кінці кожного відрізка.

Основне завдання

10x200 в найменшому режимі

Оберіть найсуворіший режим, в який ви точно зможете вкластись.

Робота на рівні пейсу змагальної 1500-метрівки.

Заминка

12x50 перемінно на гребки

Низькоінтенсивне плавання для відновлення і відпрацювання технічних аспектів. Чергуйте вправу з лопатками і «звичайний» кроль, неодмінно роблячи мінімальну кількість гребків.

ТРЕНУВАННЯ №3

Акцент: інтенсивна аеробіка (VO_{2max}), довжина гребка

Розминка

Базова розминка №3

200 легко:

50 кроль на руках

50 на ногах довільними стилями

100 комплексом

4x25 кролем з розгоном до 90+%

Розігрів, підготовка до основної роботи.

Пре-сет

4x50 SWOLF

Технічне, але не легке завдання, в якому ви маєте вичавити з себе найвищу швидкість при найменшій кількості рухів.

Основне завдання

10x100 в темпі 400+

Так звана інтенсивна аеробіка. Дискомфортне плавання, де доведеться стартувати через неможу. Цей сет розширюватиме верхню межу вашої аеробної системи – її потужність.

Заминка

4x200 в ластах на гребки

Відновлююче плавання, але з думками про техніку і довжину кроку, навіть в умовах втоми в кінці заняття.

ТРЕНУВАННЯ №4

Акцент: легка аеробіка, довжина гребка, трохи потужності

Розминка

Базова розминка №1

200 довільно

100 комплекс

4x25 в порядку комплексу з розгоном до 80-90%

Розігрів, підготовка до основної роботи.

Пре-сет

4x15 з парашутом

Невелике вкраплення роботи на чисту потужність. Пливить ці відрізки лише на максимумі.

Основне завдання

50 спринт + 400 аеробно

Мікс короткої швидкісної і довгої технічної низькоінтенсивної роботи, які доповнюють одна одну. Виконуйте від 3 до 6 таких серій за тренування.

Заминка

12x50 кулаки/долоні

Легка аеробна робота для відновлення і розвитку відчуття води.

ТРЕНУВАННЯ №5

Акцент: порогова аеробіка з переходом в VO2max інтенсивність

Розминка

Базова розминка №2

100 кроль

100 на ногах

100 комплексом

2x50 кролем з розгоном до 80-90%

Розігрів, підготовка до основної роботи.

Пре-сет

4x10 з поворотом

Акцентоване відпрацювання швидкості проходження поворотів. Для багатьох стаєрів це велика зона для росту. Якщо зможете засікати час на відрізках – взагалі супер. Можете поступово додавати в кількості відрізків впродовж програми.

Основне завдання

16x100 + 8x50

Перша частина – темп півторашки з малим відпочинком. Друга частина – плавання на межі вашої витривалості і споживання кисню з більшим відпочинком, якого все одно мало.

Заминка

600 скалінг/довжина кроку

Відновлення після важкої роботи з турботою про відчуття води і велику довжину кроку.

ТРЕНУВАННЯ №6

Акцент: репетиція змагальної дистанції 1500 метрів

Розминка

Базова розминка №3

200 легко:

50 кроль на руках

50 на ногах довільними стилями

100 комплексом

4x25 кролем з розгоном до 90+%

Розігрів, підготовка до основної роботи.

Пре-сет

4x50 SWOLF

Технічне, але не легке завдання, в якому ви маєте вичавити з себе найвищу швидкість при найменшій кількості рухів.

Основне завдання

1500 на час

Кожен мікроцикл завершується пропливанням 1500 на час. Це головний сет всієї програми. Якщо ви десь і маєте економити сили, то точно не тут. Пливіть як на змаганнях, лише на найкращий можливий результат. Не бійтесь робити помилки, вони – основа для майбутніх покращень. По можливості вдягайте стартовий костюм.

Заминка

400 кроль/спина в ластах

Черговий цикл завершено. Просто закупайтесь і йдіть відпочивати.

Додаткові рекомендації

✓ Закликаємо вас не плавати нічого додатково поза програмою! Навіть якщо вам здається, що трьох тренувань на тиждень недостатньо. Довіртеся програмі. Робіть стільки, скільки написано, але робіть основні сети швидше ніж ви звикли це робити. Замість ще одного безцільного тренування між основними спробуйте будь-що показати свої найкращі секунди в стандартних сетах **10x200** чи **16x100**. Це буде можливо лише за умови хорошого відновлення. А відновлюватись = нічого не робити. Сміливо відпочивайте від 48 годин між тренуваннями. Це один з секретів нашого методу.

✓ Хороша збалансована силова програма в залі може суттєво допомогти вам. Ключова особливість залу для стаєрів – він не має бути пріоритетним. Якщо спринтер може витратити на зал до 30–50% енергії, то вам достатньо 10–20%. 2 коротких заняття на тиждень середньої інтенсивності – все, що вам потрібно. Більше – не значить краще. Акумулюйте сили для мейн сетів.

✓ Обов'язково засікайте головні сети і ведіть журнал. Ця інформація – дуже цінна, адже дозволить проводити прямі залежності між вашими результатами в сетах і на змаганнях.

✓ 1500 на час в кінці кожного другого тижня – найголовніша частина програми. Виділяйте на неї найбільше енергії та намагайтесь приходити на тренування №6 найбільш свіжими. Збудуйте свій тижневий план так, щоб між тренуваннями №5 і 6 не було залу чи якихось інших інтенсивних активностей.