

# Повернення в спорт

Програма для тих, хто дуже давно не плавав | **8 тижнів**

Ви колись активно плавали (можливо, навіть мали сильні результати), але згодом перестали і тепер, після місяців чи років перерви, не знаєте, як правильно повернути форму? Тоді ця програма – для вас! Багато наших плавців, які покинули заняття ще в молодшому віці, повністю втративши свої показники, повертались в плавання вже дорослими і неочікувано виходили на свої найкращі результати. Це можете зробити і ви, навіть якщо перерва була ну дуже довгою.

Перш за все, ми маємо побудувати стратегію вашого тріумфального камбеку. Ось основні принципи грамотного повернення в спорт:

1. Не нервуйте і нікуди не поспішайте. Ваш організм зараз не в найкращій формі, але повірте на слово – ви поліпшите свої кондиції дуже сильно за ці 8 тижнів. Просто розслабтесь і довіртеся плану.
2. Поки що від вас не вимагається надзусиль. В цій програмі ви не побачите дійсно важких сетів. Тут практично не потрібно нічого засікати і записувати. Найголовніше, що треба на цьому етапі – регулярність і послідовність тренувань.
3. Ключ до того, щоб процес був безболісним, це правильний вибір стартового навантаження і його прогресія. Почніть настільки легко, наскільки зараз можете, але щотижня

трохи додавайте. Пливіть щоразу на 1% швидше ніж минулого. Додавайте +1 серію в головному сеті кожні кілька тижнів і т. д. Поступово, але стабільно.

4. Ваша ціль в кінці цієї програми – бути готовим до більш серйозних тренувань. Ні, ви не дійдете до нових рекордів з нуля за ці 8 тижнів і навіть на перші змагання не підготуєтесь. Але через 8 тижнів ви зможете почати робити речі, які згодом наблизять вас до рекордів.

Ось 3 ключових напрямки, в яких ви просуватиметесь в цій програмі:

1. **Легка аеробна робота.** Це основа ваших навантажень на найближчий час. Плавання на низькому пульсі і на низькій швидкості з великою кількістю кисню і з метою пропливати трохи більше ніж минулого разу. Перш ніж працювати над іншими якостями, вам потрібен певний рівень аеробної тренуваності і економічність.
2. **Техніка і скіл.** Ви колись багато плавали, а значить точно дещо вмієте. Завдання – не навчитись чомусь радикально новому, а згадати основні нюанси, повернути відчуття води і напрацювати базові навички, такі, як довгий гребок.
3. **Швидкість.** По суті, це будуть невеличкі вкраплення швидкісної роботи, а не серйозні спринт сети, але на сьогодні вам буде цього достатньо, щоб ставати швидше.

Чого НЕ буде:


- ✗ Швидкісної витривалості, лактатних сетів
- ✗ Інтенсивної аеробіки, роботи на рівні  $VO_2Max$
- ✗ Рейс пейсу, плавання на час

Чому? Поки що – зарано. Але в майбутньому – обов'язково.

Читайте уважно описи всіх сетів програми. Там у розділі «Прогресія» ви дізнаватиметесь, як саме спростити чи ускладнити завдання. Всі ми – різні, а отже і стимул для кожного має визначатись індивідуально. Наприклад, бачачи в завданні серію «10x100», не хвилюйтесь, якщо для вас на сьогодні це забагато – зріжте обсяг згідно з інструкціями на сторінці, а в наступні тижні – поступово додавайте. Якщо ж навпаки для вас це надто легко, робіть протилежне – додавайте кількість відрізків вже зараз. Аналогічно зі швидкісними відрізками. Якщо десь написано «спринт», але ви відчуваєте, що ваше тіло ще не готове плисти в повну силу – не проблема! Пливіть на 90%, 85%, 80% зусилля. На стільки, на скільки зараз можете.

На першому тижні ваші тренування можуть бути в середньому довжиною всього в 1 кілометр. На восьмому – вдвічі-втричі довшими. Почніть з малого, рухайтесь до великого. Все просто.

Якщо все ясно, давайте розберемо окремо кожен тренувальний день.

 Це – лише швидка шпаргалка. Клікайте на назву кожного сету в самій програмі на сайті Swimmify, щоб дізнатись деталі.

# ТРЕНУВАННЯ №1

Акцент: техніка + трохи швидкості + аеробіка

## Розминка

3x100 кроль/комплекс/ноги

Розігриваємось і готуємось до головних сетів.

## Пре-сет

8x50 на кулаках

Намагайтесь використовувати передпліччя як велике весло. Це основа техніки гребка в усіх стилях.

## Основне завдання

2–4 x [25 швидко + 300 легко]

Контрастне плавання. Пливіть швидко 25 з тою інтенсивністю, з якою ваше тіло може це робити зараз. 300 – якомога економічніше. Впродовж програми поступово збільшуйте швидкість на 25, а також додавайте кількість таких серій. Почніть з 1–2, закінчіть на 4.

## Заминка

400 на ногах в ластах

Аеробне плавання з м'яким навантаженням на ноги.

# ТРЕНУВАННЯ №2

Акцент: потужність гребка + аеробіка + відчуття води

## Розминка

300 кроль/спина

Розігрів, підготовка до основної роботи.

## Пре-сет

6x15 з парашутом

Розвиток потужності гребка. Використовуйте невеликий парашут і пливіть на тому рівні інтенсивності, який на сьогодні для вас прийнятний – не починайте з 100% спринта.

## Основне завдання

1000 легко: 50 руки / 50 ноги

Аеробна робота. Тренування для серця і економічності плавання. Почніть з такої кількості метрів, яку комфортно переварюєте, до кінця програми поступово збільшивши об'єм сету до 2000 метрів.

## Заминка

400 мікс на відчуття води

Набір вправ для покращення базових навичок взаємодії з водою.

# ТРЕНУВАННЯ №3

Акцент: довжина гребка + прискорення

## Розминка

300 руки/ноги

Розігрів, підготовка до основної роботи.

## Пре-сет

4x50 SWOLF

Намагайтесь щоразу пропливати цей сет з меншою кількістю гребків, не збільшуючи при цьому час в секундах. Результати в журнал записувати в цій програмі не треба, тримайте ці значення в голові.

## Основне завдання

20x25: 3 легко / 1 з розгоном

Контрастне плавання. Пливить 3x25 економічно, а потім один раз вибухайте. Як і з рештою «спринтів» в цій програмі, не починайте на 100% з першого ж тижня, аби уникнути травм. Поступово збільшуйте швидкість на цих відрізках впродовж програми, а також спробуйте довести загальний об'єм сету до 32–40 по 25 в кінці.

## Заминка

600 скалінг/довжина кроку

Розвиток відчуття води і великої довжину кроку.

# ТРЕНУВАННЯ №4

Акцент: прискорення + аеробіка + відчуття води

## Розминка

3x100 кроль/комплекс/ноги

Розігрів, підготовка до основної роботи.

## Пре-сет

8x25 з розгоном

Починайте кожен відрізок якомога розслабленіше, а закінчуйте швидко. В перші тижні це може бути близько 80% від максимуму зусилля з поступовим ростом до 95%+.

## Основне завдання

20 хвилин на пульсі  $\leq 75\%$

Чиста аеробіка. Завдання розвиває вашу кардіоваскулярну систему і покращує економічність плавання. Обов'язково контролюйте пульс. На початку можете розбивати на кілька запливів сумарно на 20 хвилин, поступово довівши до 30–35 хв неперервного плавання.

## Заминка

400 мікс на відчуття води

Набір вправ для покращення базових навичок взаємодії з водою.

# ТРЕНУВАННЯ №5

Акцент: техніка + ноги + аеробіка

## Розминка

300 кроль/спина

Розігрів, підготовка до основної роботи.

## Пре-сет

8x50 з лопатками в руках

Технічна робота. Зосередьтесь на якості підводної фази гребків руками, намагаючись тримати лопатку перпендикулярною до поверхні під водою.

## Основне завдання

2–6 х [25 ноги швидко + 175 руки легко]

Це – тренування ніг з активним відпочинком у вигляді аеробного кролю на руках. По ходу програми поступово підвищуйте інтенсивність відрізків на ногах, а також збільшуйте загальний об'єм сету від 2 до 5–6 раундів.

## Заминка

4x200 в ластах на гребки

Робота на максимальну довжину гребка. Один з основних технічних аспектів хорошого плавання.

# ТРЕНУВАННЯ №6

Акцент: потужність + комплекс + довжина гребка

## Розминка

300 руки/ноги

Розігрів, підготовка до основної роботи.

## Пре-сет

8x25 з парашутом на гребки

Розвиток потужності і якості гребка загалом. Щоб зробити менше гребків зі спротивом, вам доведеться дуже постаратись.

## Основне завдання

24x25 в порядку комплексу

Аеробне плавання різними способами для гармонійного розвитку різних груп м'язів і різних аспектів техніки. Поступово дійдіть в цьому сеті до 40x25 до кінця програми, водночас скорочуючи відпочинок і не жертвуючи технікою.

## Заминка

600 скалінг/довжина кроку

Розвиток відчуття води і великої довжину кроку.

## Додаткові рекомендації

✓ Ще раз наголошуємо на тому, що секрет успіху – в грамотному дозуванні навантаження. Не перенапружуйтеся на початку програми, але поступово прогресуйте об'єм та інтенсивність надалі. Так ви вийдете на новий рівень без травм і раннього перегорання.

✓ Хороша збалансована силова програма в залі може суттєво допомогти повернути форму. Рекомендуємо включити в свій план два силових заняття на тиждень з інтервалом 72+ години.

✓ Після проходження цієї програми ви зможете обрати щось більш спеціалізоване в залежності від того, до чого хочете підготуватись.