

# Євгеній Ільчук – 1000 м

Програма на 8 тижнів (23/02 – 19/04/2026)

Важливо дотримуватись рекомендацій щодо цільового часу та режиму на кожен з основних сетів. Ось «шпаргалка»:

## **4x25 з парашутом в лопатках**

Плисти якомога швидше, відпочинок до повного відновлення

## **20x100 в найменшому режимі**

Намагайся триматись в межах 1:35–1:40 в режимі 1:50–1:55

## **4x100 в темпі 400+**

Намагайся тримати ~1:30 в режимі 2:10–2:20. Виконуй 2 серії

## **4x25 в лопатках**

Плисти якомога швидше, відпочинок до повного відновлення

## **4x400 прогресивно**

Приблизний початок: ~7 хвилин, кінець ~6:15

## **16x100 + 8x50**

Відрізки по 100 тримай в межах 1:35–1:40 в режимі 1:50–1:55.

Відрізки по 50 тримай не гірше 44–45 в режимі 1:15

## **4x50 SWOLF**

Методом спроб знайди найменшу суму і покращуй її

## **1000 на час**

Поступово наближайся до PB