

Швидкість і витривалість

Програма для середніх дистанцій | **8 тижнів**

200 та 400 метрів – це дистанції, які не назвеш швидкісними, але і на чистій витривалості вже не вивезеш. Потрібен мікс цих двох фізичних якостей, і ця програма, як можна здогадатись з назви, розроблена спеціально для того, щоб дати вам його в потрібному співвідношенні.


Як і в решті наших програм, тут ви тренуватиметесь тричі на тиждень:

1. В **перший** день вас чекає відносно короткий, але дуже інтенсивний 200 пейс із сетом на швидкісну витривалість
2. В **другий** день буде суміш із розвитку чистої швидкості та помірної аеробіки – дещо менш стресова робота
3. В **третій** день буде 400 пейс – це теж швидкісна витривалість, але вже ближче до другого ніж до першого

Щоразу вас чекає щонайменше один сет, який треба плисти під секундомір і записувати результати в журнал, аби через 2 тижні намагались їх побити. Тож шукайте асистента або читайте статтю на нашому сайті про самозасікання по відео.

Навіть якщо ви звикли до більш частих тренувань, закликаємо не плавати додатково поза цією програмою. Повірте, вам знадобляться сили, щоб плисти на швидкостях, які від вас будуть вимагатись, тож відпочивайте щонайменше 48 годин між тренуваннями.

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: 200 пейс + довжина гребка

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

4x50 SWOLF

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

Основне завдання

4x100 в темпі 200+

Пливіть в темпі двохсотки чи навіть трохи жвавіше, намагайтесь втримати швидкість на останніх відрізках. В залежності від вашої форми, зробіть 1–3 таких серії за день.

Заминка

8x50 з уповільненням

Відновлення після інтенсивного навантаження.

ТРЕНУВАННЯ №2

Акцент: швидкість + аеробіка

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

8x12.5 ноги в шкарпетках

Коротка, але інтенсивна робота ногами для домінантних фінішів.

Основне завдання

4x25 в лопатках

Розвиток максимальної потужності і створення запасу швидкості.
Повний відпочинок між повторами.

18x100 [прогресія 1→3]

Аеробна робота змішаного типу. Тримайтесь в діапазоні інтенсивності від «скоріше легко» до «скоріше важко».

Заминка

400 мікс на відчуття води

Набір вправ для покращення базових навичок взаємодії з водою.

ТРЕНУВАННЯ №3

Акцент: 400 пейс + потужність 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

8x25 з парашутом на гребки

Необхідність робити найменшу кількість гребків зі спротивом змусить вас вкладати максимальну потужність в кожен рух руки під водою.

Основне завдання

4x100 в темпі 400+

Пливіть в темпі дещо вищому ніж ваша чотирьохсотка, намагайтесь втримати швидкість на останніх відрізках. В залежності від вашої форми, зробіть 2–4 таких серії за день.

Заминка

4x200 в ластах на гребки

Низькоінтенсивне, але високотехнічне плавання з контролем кожного гребка. Можете проплисти більше ніж 4, якщо тяжієте до 400 кроль.

ТРЕНУВАННЯ №4

Акцент: 200 пейс + довжина гребка

Розминка

Базова розминка №1

200 довільно

100 комплекс

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

Розігрів, підготовка до основної роботи.

Пре-сет

8x25 з лімітом по гребках

Шукайте спосіб прискоритись, не перевищуючи цільову кількість гребків на басейн.

Основне завдання

8x50 в темпі 200+

Пливіть швидше ніж пейс вашої цільової двохсотки на майбутніх змаганнях, роблячи останні кілька відрізків на максимум. Поступово збільшуйте об'єм цього сету від 8 до 16x50.

Заминка

600 в ластах кролем/на ногах

Відновлення після важкого сету.

ТРЕНУВАННЯ №5

Акцент: швидкість + аеробіка + повороти

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

Відпрацювання техніки проходження швидкісного повороту.

Основне завдання

4x25 з парашутом в лопатках

Розвиток максимальної потужності і створення запасу швидкості.
Повний відпочинок між повторами.

12x100 з контролем кроку

Низькоінтенсивне плавання з підвищеним фокусом на техніці і ефективності рухів. Тримайте незмінно низьку кількість гребків на кожен басейн. Можете збільшити об'єм цього сету до 20–30 по 100, якщо вам не вистачає аеробіки в програмі.

Заминка

12x50 кулаки/долоні

Додаткова робота над відчуттям води.

ТРЕНУВАННЯ №6

Акцент: 400 пейс + контроль швидкості

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

8x25 з розгоном

Опрацювання широкого діапазону швидкостей від найнижчої до найвищої для покращення вміння контролювати зусилля.

Основне завдання

3x200 в темпі 400

Пливіть в темпі чотирьохсотки і намагайтесь втримати його на останньому відрізку. В залежності від вашої форми, зробіть 2–4 таких серії за день.

Заминка

400 кроль/спина в ластах

Відновлення після важкого сету.

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 мейн сетах 1, 3, 4 і 6 днів. 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 середньовиків – він не має бути настільки пріоритетним, як у спринтерів. Вам достатньо витратити на зал до 20–30% вашої сумарної енергії. 2 коротких заняття на тиждень середньо-високої 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.