

Плавание: лучшие программы тренировок

Для того чтобы составить тренировочную серию, выберите варианты заданий из этого приложения. Мы предлагаем представителям каждой из шести категорий пловцов специальные упражнения для разных этапов тренировочного процесса. Они включают в себя:

- задания для разминки;
- подводящие задания;
- задания для отработки технических навыков;
- стимулирующие задания (задания на Критическое скорость плавание (КСП));
- задания на выносливость (подходят для триатлетов, готовящихся к выступлению в гонках Ironman, и пловцов на открытой воде);
- задания для спринта;
- задания для отработки навыков на открытой воде;
- задания для восстановления.

Задания объединены в серии, позволяющие учитывать индивидуальные особенности пловцов.

1. Классическая серия (хорошо подойдет для «Арни»).
2. Раскрепощающая серия (подходит для «бамбино»).
3. Новаторская серия (хорошо подходит «ударникам»),
4. Техническая серия (подходит для «глиссеров»).
5. Ритмичная серия (хорошо подходит «свингистам»).
6. Плавная серия (обратить внимание «смузам»).

Выберите задание, которое отвечает вашему стилю плавания, настроению, и «перемешайте» его с другими заданиями, выстроив самостоятельно свою тренировку. Задания на выносливость нужно рассматривать отдельно, так как они сами по себе уже являются тренировочными сериями, а вот из всех остальных упражнений нужно составить полноценную тренировку. Обычно она состоит из нескольких обязательных частей.

- Разминочная часть.
- Подводящая часть.
- Основная часть тренировки, для нее можно выбирать серии:
 - на технику;
 - спринт;
 - КСП;
 - отработку навыков на открытой воде.
- Восстановительная часть.

Вы можете составить более 5000 различных комбинаций!

Терминология тренировочного процесса [Правиль]

В описании заданий и серий мы будем использовать сокращения. Их перечень приведен ниже.

в/с-	плавание вольным стилем в координации
«включать»-	предполагается, что есть определенная дистанция, разбитая на две (или более) части, которую следует плыть непрерывно, т. е., например, 25 м определенное упражнение / 25 м вольным стилем
инт.—	нужно плыть очень интенсивно, иными словами, быстро
Р-	плавание в определенном режиме: например, Р = 1:00 (60 с). Это означает, что вы должны начинать каждый отрезок спустя одну минуту (60 с) после старта на предыдущем отрезке, т. е. если режим был установлен на дистанции 50 м, которые вы проплываете за 45 с, то у вас будет оставаться 15 с на отдых перед следующим заплывом
уск. 1-4 -	означает ускорение на каждом из четырех отрезков, определенных в задании. Каждый последующий отрезок проплывать быстрее предыдущего, обычно это делается с таким расчетом, чтобы последний отрезок проплывался на пороговой скорости
ПВ-	плавание на время, т. е. заплыв на определенной дистанции с контролем времени
НР-	плавание на руках с колобашкой. Используя колобашку, зажатую между ног, легче сконцентрироваться на отработке гребков и/или поворотах корпуса. Поместите колобашку как можно выше в области паха. В заданиях с колобашкой можно, по желанию, использовать лопатки и жгуты
ЧСС-	частота сердечных сокращений, пульс, измеряется в ударах в минуту
ласты-	плавание в ластах. Подразумевается использование ласт для выполнения той или иной части задания
+ xx с-	обязательная пауза для отдыха продолжительностью xx с между частями задания, независимо оттого, какую скорость удалось развить
дых.: на 3 гр. / 5гр.-	выполняется вдох после 3 или 5 гребков
КСП-	критическая скорость плавания, определяется в заплывах на время на дистанциях 400 м и 200 м, см. главу 27

КСП ±8 с -	используется в серии для обозначения большей или меньшей скорости, чем КСП. Подразумевается дистанция в 100 м, если не указана иная
ТТ-	торпедный толчок. Отталкивание от стенки бассейна, при этом тело должно находиться в обтекаемом положении: руки вытянуты вперед за головой
3 x (4 x 100 м) -	три серии по четыре отрезка, каждый из которых составляет 100 метров, обычно все отрезки в трех сериях бывают идентичными
↑/↓	плавание двух отрезков (туда и обратно). Проплываете дистанцию из одного конца бассейна в другой, выполняя поставленную перед вами задачу (например, упражнение), а затем возвращаетесь, выполняя уже другое задание (например, просто плавание в/с)
ПП-	плавание по прямой. Непрерывное плавание вольным стилем, прямо
КП-	комплексное плавание. Комбинированный стиль плавания в следующей последовательности: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль
Ноги на боку (уточняется, на левом или на правом боку) -	удары ногами выполняются именно на боку, когда грудь смотрит на одну стенку бассейна, а спина - на другую. Верхняя рука должна оставаться на бедре, нижняя, ведущая, - вытягиваться вперед, ухо прижато к плечу ведущей руки
Жгуты -	можете использовать старую камеру от мотоцикла или автомобиля, предназначены для того, чтобы, стянув лодыжки вместе, улучшить мышечный контроль, работая над увеличением частоты гребка

Задания для разминочной части тренировки [\[Править\]](#)

Простые задания, постепенно увеличивающие ЧСС.

Серия 1. Классическая [\[Править\]](#)

Цель: Начать тренировку в хорошем настроении, выполнив простые упражнения.

Задания

400 м в/с, легко, следить за плавным выдохом и билатеральным дыханием + 30 с

300 м НР с колобашкой, следите за хорошим вращением тела + 20 с

200 м ласты ↑ «Сломанная стрела» ↓ свободно в/с + 15 с

100 м в/с, плавно и спокойно

Полная дистанция 1000 м

Серия 2. Раскрепощающая [\[Править\]](#)

Цель: Использовать ласты для того, чтобы плавно, без напряжения перейти к основной части тренировки.

Задания

По 2 раза 200 м с длинными ластами, ровная работа ног, легкое дыхание + 20 с

2 x 100 м ласты ↑6/1/6 ↓в/с + 15 с

2 x 50 м в/с, легко, расслабленно + 10 с

Полная дистанция 700 м

Серия 3. Нестандартная[\[Править\]](#)

Цель Радость жизни во всем ее разнообразии!

Задания по 3 раза

Полная дистанция 900 м

Вариант 1

- 100 м в/с, легко + 10 с
- 2 x 50 м + 10с НР — хороший захват
- 4 x 25 м + 5с в/с: нечетные — быстро, четные — легко

Вариант 2

ласты, дых.: 5 гр. (в/с)

ТТ, чередуя отталкивание на груди с отталкиванием на спине

НР с колобашкой, дых.: 1) 3 гр.; 2) 5 гр.; 3) 7 гр.; 4) 3 гр.

Вариант 3

в/с, спокойно и плавно

ласты: 25 м «Хлопки по плечу» 125 м в/с

в/с — постепенное ускорение

Серия 4. Техническая[\[Править\]](#)

Цель Развитие координации движений и «чувства воды».

Задания

5 x 200 м + 20 с

- в/с, дыхание: 25 м налево + 25 м направо + 50 м билатерально
- ласты ↑6/3/6 — ↓в/с
- в/с, дыхание: 25 м налево + 25 м направо + 50 м билатерально
- НР: 15 м «Гребля № 1» + 85 м в/с
- в/с — в непринужденном темпе, спокойно и расслабленно

Полная дистанция 1000 м

Серия 5. Ритмичная[\[Править\]](#)

Цель Разминка для более опытных пловцов.

Задания

2 x 500 м + 30 с

- в координации — следить за дыханием и плавностью гребка; постоянно удерживать оптимальный разумный темп
- НР — на первых и последних 200 м = колобашка и жгут;

средние 100 м = только жгуты

Полная дистанция 1000 м

Серия 6. Плавная[\[Править\]](#)

Цель Научиться следить за ритмом и согласованием дыхания.

Задания

200 м легко в/с — дыхание билатеральное

200 м НР — дых.: 5 гр.

200 м ласты — ↑25 м Unco влево +1 25 м в/с ↓25 м Unco право +25 м в/с

200 м НР — поочередная смена сторон для дыхания на каждые 25 м

200 м легко в/с — дыхание билатеральное

Задания для подводящей части тренировки[[Править](#)]

Серии более коротких отрезков, разработанные для того, чтобы ускорить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в процессе подготовки к основной части тренировки.

Серия 1. Классическая[[Править](#)]

Цель Подготовиться к более сложной основной части тренировки.

Задание 4, 6 или 8 x 50 м + 15 с. Все выполняется быстро и активно на отрезке 25 м + 25 м легко

Полная дистанция 200-400 м

Серия 2. Раскрепощающая[[Править](#)]

Цель Подготовиться к основной части, не перегружая себя!

Задание

4 x 75 м + 20 с чередуя:

10 быстрых гребков — усиленно и энергично,

10 спокойных гребков — вытягивание, дыхание ровное!

Полная дистанция 300 м

Серия 3. Нестандартная[[Править](#)]

Цель Вспомнить плавание в группе!

Задание 8 x 50 м повороты корпуса к/п, например:

2 x все + отд.: 15 с

25 м баттерфляй + 25 м на спине

25 м на спине + 25 м

брасс 25 м брасс + 25 м в/с

25 м в/с + 25 м баттерфляй

Серия 4. Техническая[[Править](#)]

Цель Сосредоточиться на хорошем захвате, умении чувствовать и поддерживать его, когда гребки становятся энергичнее.

Задание 6,8 или 10 x 50 м НР + 10 с

Проплыть каждые 50 м в следующей последовательности:

15 м «Гребля № 1»

10 м «Гребки по-собачьи»

10 м быстро

15 м легко!

Полная дистанция 300-500 м

Серия 5. Ритмичная[[Править](#)]

Цель Постоянно увеличивать скорость и ритм, готовясь к основной части.

Задание 4 x 100 м + 15 с

Наращивать скорость на каждом отрезке 25 м во время заплыва на 100 м, при этом скорость развивать от неторопливой до очень высокой. Выполнять пронос более прямой рукой, чтобы смоделировать условия на открытой воде, «почувствовать» воду.

Полная дистанция 400 м

Серия 6. Плавная[\[Править\]](#)

Цель Задание для подведения к более длинной дистанции, позволяет смоделировать старт и финиш на открытой воде.

Задание 3 x 200 м + 20 с

Каждые 200 м:

50 м быстро и ровно

100 м плавание с умеренной интенсивностью 50 м снова ускориться и проплыть очень быстро.

Серии заданий на развитие техники для основной части тренировки[\[Править\]](#)

Помогают работать над техникой исполнения.

Серия 1. Классическая[\[Править\]](#)

Цель Снять напряжение с плечевого пояса и двигаться плавно!

Задания 4 x 200 м + 20 с

- ласты ↑6/1/6 — ↓в/с
- НР, дых.: 3/5/7/3 гр.
- ласты ↑«Сломанная стрела» ↓в/с
- в/с — спокойно и ровно

Полная дистанция 800 м

Серия 2. Раскрепощающая[\[Править\]](#)

Цель Согласование гребков — не проваливать ведущую руку!

Задания 5 x(+15 с)

100 м ласты: 25 м удары левой ногой

25 м удары правой ногой

50 м в/с

100 м ласты: 50 м 6/1/6

50 м в/с

Полная дистанция 1000 м

Серия 3. Нестандартная[\[Править\]](#)

Цель Сконцентрироваться на вытягивании и развороте стоп носками внутрь — выпрямить ноги по всей длине.

Задания 6 x 75 м + 10 с по

25 м НР

25 м плыть на ногах (используйте колобашку как доску при плавании на ногах)

25 м НР

затем

6 x 75 м + 10 с по

25 м, дых.: 3 гр.

25 м, дых.: 5 гр.

25 м вдох на не любимой стороне!

Серия 4. Техническая[\[Править\]](#)

Цель Качественная отработка хорошего гребка в основном наборе технических упражнений.

Задания 30 x 50 м + 10 с отд.

Разбить на блоки 10 x 50 м, где нечетные отрезки —упражнения, а четные 25 м высокий темп + 25 м свободно

- Задача: согласование движений Ласты 25 м работа ног на левом боку + 25 м работа ног на правом боку
- Задача: вращение корпуса Ласты 25 м 6/3/6 + 25 м в/с
- Задача: захват НР с колобашкой — 10 м «Гребля № 1», 10 м «Гребля № 2», 30 м в/с

Полная дистанция 1500 м

Серия 5. Ритмичная[\[Править\]](#)

Цель Испробовать различные варианты частоты гребка, чтобы подобрать оптимальную.

Задания 4 x 250 м + 20 с. Следить за частотой гребка

- Базовая частота гребка
- Базовая частота гребка + 5 Г/мин*
- Базовая частота гребка - 5 Г/мин*
- Базовая частота гребка + 3 Г/мин*

Необходимо использовать метроном

Полная дистанция 1000 м

Серия 6. Плавная[\[Править\]](#)

Цель Отслеживать работу рук.

Задания Непрерывное плавание 500 м, с паузами отдыха 30 с между сериями

25 м упражнение + 25 м в/с

50 м упражнение + 50 м в/с

75 м упражнение + 75 м в/с

100 м упражнение + 100 м в/с

Ласты, упражнение «Хлопки по плечам»

- НР, упражнение «Гребки по-собачьи»
- Ласты, упражнение «Сломанная стрела»

Полная дистанция 1500 м

Серии заданий для основной части тренировок на пороговые показатели[\[Править\]](#)

Задания предназначены для развития физической подготовленности для плавания на критической скорости. Идеально подойдут пловцу для любых дистанций. Все **Задания** можно сделать еще полезнее, если использовать метроном Wetronome или Tempo Trainer Pro, которые помогут лучше оценить скорость.

Серия 1. Классическая[\[Править\]](#)

Цель Получить удовлетворение от работы, выполнив эту серию!

Задание 14,16,18 или 20 x 100 м + 20 с

- Удерживая максимально возможную скорость
- Если используется метроном, нужно установить его в режиме 25 м, задав цифру КСП. Следует также обозначить паузу отдыха после каждых 100 м одиночным звуковым сигналом

Полная дистанция 1400-2000 м

Серия 2. Раскрепощающая[\[Править\]](#)

Цель Активно поработать над заданием, построенным по принципу пирамиды.

Задание

100 м

200 м

300 м

300 м

200 м

100 м

Все выполняется на КСП, но нужно установить паузу отдыха (двумя звуковыми сигналами) между отрезками, чтобы немного облегчить серию

Полная дистанция 1200 м

Серия 3. Нестандартная[\[Править\]](#)

Цель Удерживать КСП на дистанции 300 м.

Задание 2 х

3 х 100 м

2 х 200 м

1 х 300 м

Все на КСП + 20 с или 1 звуковой сигнал, рассчитанный на восстановление

Серия 4. Техническая[\[Править\]](#)

Цель Удерживать КСП на дистанции 400 м!

Задание Все на КСП + 20 с, или 1 звуковой сигнал, рассчитанный на восстановление

4 х 100 м

1 х 200 м

4 х 100 м

1 х 300 м

4 х 100 м

1 х 400 м

Полная дистанция 2100 м

Серия 5. Ритмичная[\[Править\]](#)

Цель Не ускориться слишком сильно. Это длинный и активный заплыв, и вы только выиграете, «придержав» скорость в его начале.

Задание 8 х 300 м на КСП + 40 с или 2 звуковых сигнала, рассчитанных на восстановление

1-3 и 5-7 = в/с

4 + 8 = НР в лопатках

Полная дистанция 2400 м

Серия 6. Плавная[\[Править\]](#)

Цель Продемонстрировать скорость и выносливость.

Задание 40 х 50 м

Разбить на:

16 х 50 м, спринт на каждом четвертом отрезке, время цикла соответствует КСП + 5 с на 50 м

12 х 50 м, спринт на каждом третьем отрезке, время цикла соответствует КСП + 10 с на 50 м

8 х 50 м, спринт на каждом втором отрезке, время цикла соответствует КСП + 15 с на 50 м

4 х 50 м спринт на каждом отрезке, время цикла соответствует КСП + 20 с на 50 м

Серии заданий для тренировки выносливости[\[Править\]](#)

Серии на выносливость не требуют дополнительной разминки: они сами по себе уже являются полноценными тренировками.

Серия 1. Классическая[\[Править\]](#)

Цель Обогнать метроном для того, чтобы выиграть время для отдыха между отрезками!

Задание 20 x 50 м Установите время для прохождения 50 м, разделив пополам скорость КСП на 100 м и добавив к результату 5 с, т. е. если КСП 1 мин 40 с, то время для 50 м составит 55 с

10 x 100 м

5 x 200 м

2 x 500 м

Полная дистанция 4000 м

Серия 2. Раскрепощающая[\[Править\]](#)

Цель Выполнить базовые упражнения на выносливость.

Задания 5 x 500 м + 60 с

- Равномерно в/с при КСП + 6 с на 100 м
- Ласты для равномерного плавания, поддерживать длинные и ровные гребки
- Равномерно в/с при КСП + 4 с на 100 м
- НР, дых.: 3/2/3/2...
- Равномерно в/с при КСП + 2 с на 100 м **Полная дистанция** 2500 м

Серия 3. Нестандартная[\[Править\]](#)

Цель Придерживаться метронома во время сессий А, но постараться максимально обогнать его в сессиях Б, порадовав себя тем, что вы в ударе!

Задание А — КСП + 5 с на 100 м + 30 с отдыха между отрезками; Б - в соответствии с временем КСП + 10 с на 100 м, но вы должны обогнать метроном, чтобы выиграть дополнительное время на восстановление между отрезками. Никакого дополнительного отдыха сверх установленного времени цикла.

3 x 200 м А

3 x 300 м Б

5 x 100 м А

3 x 400 м Б

6 x 50 м А

3 x 500 м Б

Серия 4. Техническая[\[Править\]](#)

Цель Сконцентрироваться на скорости.

Задания

500 м 400 м 300 м 200 м 100 м

Все + отд. 30 с

А = КСП + 6 с на 100 м

Б = КСП + 3 с на 100 м

Полная дистанция 5000 м

Серия 5. Ритмичная[\[Править\]](#)

Цель Научиться хорошо контролировать скорость, готовясь к заплыву на 1,5 км.

Задания 500 м при КСП + 9 с на 100 м + 60 с

2 x 1000 м при КСП 16 с на 100 м + 60 с

1500 м при КСП + 3 с на 100 м + 60 с

Полная дистанция 6000 м

Серия 6. Плавная[\[Править\]](#)

Цель Очень точный контроль скорости!

Задание 3 x 100 м При КСП + 6 с на 100 м 1 отд. 20 с

1 x 300 м Все выполняется за время, рассчитанное для цикла при КСП + 10 с на 100 м

1 x 500 м Никакого дополнительного отдыха: заработайте время на восстановление, обогнав метроном! 1 x 700 м

Дополнение: НР в лопатках на 300 м и на 700 м, во 2-й серии.

Серии для спринта основной части тренировки[\[Править\]](#)

Задания развивают анаэробные способности организма и ускоряют прохождение коротких дистанций.

Серия 1. Классическая[\[Править\]](#)

Цель Научиться дышать через каждые 5 гребков, чтобы улучшить обтекаемость в воде.

Задание 10 x 100 м + 60 с

Постарайтесь плыть как можно быстрее, в соответствии со своими ощущениями

Полная дистанция 1000 м

Серия 2. Раскрепощающая[\[Править\]](#)

Цель Более спокойное плавание для восстановления.

Задания

8 x 50 м, при этом 25 м быстро + 25 м спокойно + 20 с

16 x 25 м, при этом нечетные отрезки плыть быстро, а четные спокойно + 10 с

Полная дистанция 800 м

Серия 3 Нестандартная[\[Править\]](#)

Цель Плыть как можно быстрее, вычесть 20 с отдыха от общего времени на 200 м.

Задания 6* x 200 м, разбив их на: 100 м инт.! + 10 с

50 м инт.! + 10 с 50 м инт.! + 90 с

инт.! = очень интенсивно!

По желанию можно надеть ласты на 2 последних заплыва **Полная дистанция** 1200 м

Серия 4. Техническая[\[Править\]](#)

Цель Приобретение навыков плавания с разной скоростью.

Задания 3* (25м + 50м + 75м + 100м + 100м + 75м + 50м + 25м)

Давайте себе только 15 с отдыха между всеми отрезками, но при этом максимально ускоряйтесь.

Полная дистанция 1500 м

Серия 5. Ритмичная[\[Править\]](#)

Цель Определение наиболее ритмичных и мощных элементов движения в собственной технике.

Задания 30 x 50 м + 15 с

5 x 50 м при базовой частоте гребка

5 x 50 м при базовой частоте гребка + 3 Г/мин

5 x 50 м при базовой частоте гребка + 6 Г/мин

5 x 50 м при базовой частоте гребка + 9 Г/мин

5 x 50 м при базовой частоте гребка + 12 Г/мин

5 x 50 м при базовой частоте гребка + 15 Г/мин

Понадобится метроном

Полная дистанция 1500 м

Серия 6. Плавная[\[Править\]](#)

Цель Оптимизация всех элементов техники плавания. **Задание 2** x(возьмите дополнительные 60 с отдыха между двумя сериями)

3 x 200 м +45 с между отрезками, на которых вы плывете с максимально возможным темпом

4 x 50 м все равномерно, но уменьшая на 5 с отдых на каждом последующем отрезке, т. е., например, время режима отрезков будет таким: 55,50,45,40 с

Задания основной части тренировок для отработки навыков на открытой воде (в бассейне)[\[Править\]](#)

Чтобы работать над навыками на открытой воде, не обязательно находиться в этих условиях; контролируемая среда бассейна имеет свои существенные преимущества.

Серия 1. Классическая[\[Править\]](#)

Цель Поработать над важными навыками в плавании на О/В!

Задание 4 x 50 м + 10 с Поднимайте голову для ориентирования через каждые 9 гребков

4 x 200 м + 20 с С партнером, упражняясь в драфтинге сбоку от лидера, менять стороны через каждые 50 м

4 x 100 м + Упражняясь в драфтинге на хорошей скорости 15 с с двумя друзьями: один выступает в роли лидера, двое плывут по бокам

Полная дистанция 1400 м

Серия 2. Раскрепощающая[\[Править\]](#)

Цель Освоить правила ориентирования и научиться дыханию на неудобную сторону.

Задание 4 x 300 м + 30 с

Если это возможно, постоянно занимайтесь драфтингом с партнером

- ласты — движения длинные и скользящие
- ласты, поднимать голову для ориентирования через каждые 9 гребков
- НР, дыхание с непривычной стороны
- в/с

Полная дистанция 1200 м

Серия 3. Нестандартная[\[Править\]](#)

Цель Освоение навыков плавания в условиях прибли женного драфтинга на хорошей скорости.

Задание 2 x 400 м + 30 с Драфтинг сбоку от лидера, меняйте сторону через каждые 100 м и удерживайте действительно хорошую скорость

8 x 50 м + 10 с Стартовать с глубокой воды как на открытой воде; если длина бассейна 25 м, то при повороте не дотрагиваться до стенки

4 x 100 м + 15 с Драфтингуйте с партнерами, но лидируя, нужно попытаться от них оторваться

Серия 4. Техническая[\[Править\]](#)

Цель Отработать более энергичные и ритмичные движения, по желанию применить колобашку и жгуты.

Задание

Все эти дистанции нужно проходить на КСП, допуская только 10 с отдыха между отрезками. Для того чтобы смоделировать условия на открытой воде, попробуйте старт на глубине в начале каждого отрезка и периодически поднимайте голову для ориентирования.

1 x 300 м

2 x 150 м

3 x 100 м

6 x 50

Полная дистанция 1200 м

Серия 5. Ритмичная[\[Править\]](#)

Цель Довести частоту гребков до оптимального уровня, экспериментировать с различными вариантами частоты в применении к О/В в неблагоприятных условиях.

Задания 24 x 50 м + 10 с

Разбить как: 8 x 50 м 4 при базовой частоте гребка + 12 Г/мин (требуется метроном)

4 при базовой частоте гребка - 12 Г/мин

8 x 50 м 4 при базовой гребка + 8 Г/мин

4 при базовой частоте гребка - 8 Г/мин

8 x 50 м 4 при базовой частоте гребка + 4 Г/мин

4 при базовой частоте гребка - 4 Г/мин

Полная дистанция 1200 м

Серия 6. Плавная[\[Править\]](#)

Цель Удерживать скорость высокой, а восстановление непродолжительным, чтобы смоделировать 1500-метровый заплыв.

Задание 10 x 150 м Отработка быстрых рывков — с выходом из воды и переходом на другой конец бассейна, чтобы начать следующий отрезок. Смена лидера на каждые 150 м, лидер должен пытаться оторваться от пловцов, плывущих позади него (нужно, чтобы с вами занимались еще 2-4 пловца).

Восстановительная часть тренировки

Предназначена для того, чтобы постепенно снизить частоту сердечных сокращений и вывести из организма продукты метаболизма.

Серия 1. Классическая[\[Править\]](#)

Цель Снять напряжение с мышц плечевого пояса.

Задания 100 м легко в/с

100 м ласты ↑ «Сломанная стрела» ↓ в/с 100 м легко НР, хорошее вращение тела

Полная дистанция 300 м

Серия 2. Раскрепощающая[\[Править\]](#)

Цель Полюбить воду, даже останавливаться каждый раз на глубоком конце бассейна, чтобы трижды нырнуть.

Задание 200 м ласты — гребки длинные и плавные, следите за выдохом

Полная дистанция 200 м

Серия 3. Нестандартная[\[Править\]](#)

Цель Любимая серия! Легчайший способ расслабиться!

Задание

200 м при этом 2 x 50 м легко в/с

50 м на спине: руки — одновременно, ноги — брасс

Серия 4. Техническая[\[Править\]](#)

Цель Попытаться контролировать скорость, продолжая плыть ровно и согласованно.

Задание 6 x 50 м + 10 с, скорость снижается на 2 с каждые 50 м, в конце совсем медленно

Полная дистанция 300 м

Серия 5. Ритмичная[\[Править\]](#)

Цель Постепенно снизить частоту гребков, движения остаются плавными.

Задание 6 x 50 м + 15 с, частота гребков снижается на 2 Г/мин каждые 50 м

Полная дистанция 300 м

Серия 6. Плавная [\[Править\]](#)

Цель Плавно закончить тренировку!

Задания

100 м легко в/с 100 м НР 100 м ласты в/с **Полная дистанция 300 м**