

ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ,

рекомендуемый учебно-тренировочным центром Всероссийской федерации плавания для кандидатов сборных команд, в условиях реализации мероприятий, связанных с предупреждением распространения коронавирусной инфекции на территории России

Тренер спортивной сборной команды РФ
по плаванию **Д.В. Комаров**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Тренировка с собственным весом

Недельный микроцикл силовой тренировки

Дни недели/ Тренировка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Утро	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками всеми способами. Аэробная	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками основным способом. Аэробная	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками основным способом. Аэробная	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками всеми способами. Аэробная	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками основным способом. Аэробная	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками основным способом. Аэробная
Вечер	Выносливость+ взрыв+ ускорение+ кор. Аэробная+ взрыв+ кор.	Силовая выносливость.	Отдых	Выносливость+ взрыв+ ускорение+ кор. Аэробная+ взрыв+ кор.	Силовая выносливость.	

ПОНЕДЕЛЬНИК. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

- 1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);
- 2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:
 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя;
 2. Имитация движений руками способом спина стоя;
 3. Имитация движений руками способом брасс стоя;
 4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

- 3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

- 4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:
 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя;
 2. Имитация движений руками способом спина стоя;
 3. Имитация движений руками способом брасс стоя;
 4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка;
10 мин. растяжка.

Основная часть:

Статика №1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Попеременная работа ног, лежа на спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых.
Повторить 4 раза.

Прыжки в длину с места, при максимальных усилиях:
6 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.

Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.

Статика №1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Одновременный подъем рук и ног (складка):
45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 6 взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях).

Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Упражнение разворота корпуса (велосипед) лежа на спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

Отжимания с широкой постановкой рук:

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ВТОРНИК. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) * повторить 3 раза.

3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания. Повторить 10 подходов.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ВТОРНИК. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1 минута работа + 30 секунд отдых:

1 БЛОК:

- 1) Приседания с широкой постановкой ног;
- 2) Отжимания с широкой постановкой рук;
- 3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ);
- 4) Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса).

Повторить блок 3 раза.

2 БЛОК:

- 1) Выпады в движении (вперед или назад);
- 2) Отжимания с узкой постановкой рук;
- 3) Подъём рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/камень и т.д.);
- 4) Прыжки с высоким подъемом бедра.

Повторить блок 3 раза.

3 БЛОК:

- 1) Подъемы на носки стоя;
- 2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчик/мяч/бутылка/камень и т.д.);
- 3) Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно);
- 4) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса) (попеременная смена ног).

Повторить блок 3 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

СРЕДА. УТРО**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук, стоя:

2 подхода упражнения – 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая+левая);

2 подхода имитация координации движений рук кролем;

2 подхода упражнения – 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем;

2 подхода имитация координации движений рук на спине.

3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения основным способом;

2 подхода имитация координации движений рук основным способом;

2 подхода упражнения основным способом.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЧЕТВЕРГ. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя;

2. Имитация движений руками способом спина стоя;

3. Имитация движений руками способом брасс стоя;

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя;

2. Имитация движений руками способом спина стоя;

3. Имитация движений руками способом брасс стоя;

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Статика №1: по 45 секунд каждое упражнение в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Одновременный подъем рук и ног (складка):

45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

Прыжок с положения старта при максимальных усилиях:

9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.

Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение, в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа:

На спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.

На груди: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.

Движение рук основным способом:

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.

Статика №1: по 45 секунд каждое упражнение в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Одновременный подъем рук и ног (складка):

45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 9 взрывных отжиманий. (Или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях, или подтягиваний или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).

Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение, в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений;

Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (Лягушка):

45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

Движение рук основным способом:

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПЯТНИЦА. УТРО**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

2) 1 мин. работа + 30 сек отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) * повторить 3 раза;

3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

4) 1 мин. работа + 30 сек отдых:

Имитация движений руками основным способом плавания. Повторить 10 подходов.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1 минута работа + 30 секунд отдых:

1 БЛОК:

1) Приседания с широкой постановкой ног;

2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов);

3) Отжимания с широкой постановкой рук;

4) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).

Повторить блок 3 раза.

2 БЛОК:

1) Выпады на месте (смена ног через 30 секунд);

2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена=90 градусов);

3) Отжимания с узкой постановкой рук;

4) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте =90градусов).

Повторить блок 3 раза.

3 БЛОК:

1) Подъемы на носки стоя;

2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов);

3) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/блин/ камень и т.д.);

4) Удержание отягощения перед собой (руки на уровне плеча) (мяч/бутылка/блин/камень).

Повторить блок 3 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

СУББОТА. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения – 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая);

2 подхода имитация координации движений рук кролем;

2 подхода упражнения – 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем;

2 подхода имитация координации движений рук на спине.

3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения основным способом;

2 подхода имитация координации движений рук основным способом;

2 подхода упражнения основным способом.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Работа с корпусом:**Статика №1**

Упражнения:

- 1) Планка на локтях;
- 2) Боковая планка на согнутом локте - правая сторона;
- 3) Боковая планка на согнутом локте - левая сторона;
- 4) Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов;
- 5) Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов.

Статика №2

Упражнения:

- 1) Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов;
- 2) Боковая планка на прямой руке - правая сторона;
- 3) Боковая планка на прямой руке - левая сторона;
- 4) Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине;
- 5) Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине;
- 6) Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»;
- 7) Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка».