

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**

7-8 недели

Тренировка в домашних условиях.

Недельный микроцикл тренировки

Дни недели/ Тренировка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Утро	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками всеми способами. Выносливость Корпуса Взрывная сила.	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками способами: Кроль и спина. Стато-динамика корпуса Взрывная сила	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками основным способом. Стато-динамика корпуса Взрывная сила Скорость	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками всеми способами. Выносливость корпуса Взрывная сила.	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками способами: кроль и Спина. Стато-динамика корпуса Взрывная сила	Кардио. Растяжка. Имитация движения руками основным способом. Стато-динамика корпуса Взрывная сила Скорость
Вечер	Силовая выносливость. Скоростная выносливость.	Взрывная выносливость. Силовая выносливость.	Отдых	Силовая выносливость. Скоростная выносливость.	Взрывная выносливость. Силовая выносливость.	Отдых

!!!Рекомендация!!!

Цикл тренировок 7-8 недели предназначен для спортсменов, занимавшихся регулярно утром и вечером с 1 по 6 неделю без перерыва!

А также для спортсменов с высоким уровнем физической подготовки!

Спортсменам, которые не в состоянии соблюдать паузы отдыха, не стоит переходить на более высокий уровень сложности. Лучше повторить тренировки 5 – 6 недели. И вернуться к этой программе, когда организм будет наиболее подготовлен!

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЧЕТВЕРГ. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1) **15 мин кардио** (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом)

2) **Взрывные прыжки в длину с места:** 12 прыжков.

Отдых между повторениями 10-20 секунд

Блок из упражнений:

2 минуты работы + 30 секунд отдых каждое упражнение

Упражнения:

3) Имитация движений руками способом дельфин стоя

4) Планка на локтях

5) Имитация движений руками способом спина стоя

6) Боковая планка на прямой руке (1 минута правая сторона + 1 минута левая сторона)

7) Имитация движений руками способом брасс стоя

8) Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов - «Лодочка»

9) Имитация движений руками способом кроль стоя

10) Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов - «Лодочка»

11) **15 мин кардио** (бег, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом)

12) **Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:**

12 взрывных отжиманий.

Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).

Блок из упражнений:

2 минуты работы + 30 секунд отдых каждое упражнение

Упражнения:

13) Имитация движений руками способом дельфин стоя

14) Попеременная работа ног лёжа на животе

15) Имитация движений руками способом спина стоя

16) Попеременная работа ног лёжа на спине

17) Имитация движений руками способом брасс стоя

- 18) Подъём + удержание ягодиц лёжа на спине
- 19) Имитация движений руками способом кроль стоя
- 20) Подъём ног одновременно лёжа на животе

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Блок №1: 5 мин. работа + 1 мин. отдых. Работа с собственным весом.

По 20 движений каждое упражнение

- 1) Приседы с широкой постановкой ног
- 2) Отжимания с широкой постановкой рук
- 3) Выпады в движении
- 4) Отжимания с узкой постановкой рук

Блок №2: 5 мин. работа + 1 мин. отдых. Работа с корпусом.

По 12 движений каждое упражнение

- 1) Упражнение (обратные скручивания) лёжа на спине
- 2) Скрестные скручивания стоя на прямой руке
- 3) Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа («Лягушка»)
- 4) Упражнение («Скалолаз») в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног)

Блок №3: 3 мин. работа + 2 мин. отдых. Работа с отягощением.

По 10 движений каждое упражнение

- 1) Приседания с жимом отягощения (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.)
- 2) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.)
- 3) Рывок одной рукой с отягощением (по 10 движений каждой рукой)
- 4) Разгибания рук в наклоне с отягощением двумя руками одновременно

Блок №4: 20 секунд максимальная скорость + 40 секунд отдых. Скоростная выносливость.

- 1) Бег на месте
- 2) Имитация движений руками основным способом стоя
- 3) Попеременная работа ног макс скорость лёжа на спине
- 4) Упор лежа+ упор присев+ прыжок+ упор присев+ упор лежа (Берпи)

**Блок № 5: 5 мин. работа + 1 мин. отдых. Работа с собственным весом.
По 20 движений каждое упражнение**

- 1) Подъемы на носки
- 2) Т- отжимания
- 3) Взрывные выпады
- 4) Отжимания с узкой постановкой рук

**Блок № 6: 5 мин. работа + 1 мин. отдых. Работа с корпусом.
По 12 движений каждое упражнение**

- 1) Упражнение развороты корпуса (велосипед с прямыми ногами) лежа на спине
- 2) Упражнение (маятник ногами) лежа на спине
- 3) Скручивание с касанием руками носков
- 4) Подъем рук и ног лёжа на животе

**Блок № 7: 3 мин. работа + 2 мин. отдых. Работа с отягощением (мяч/бутылка/
блин/ камень и т.д.)
По 10 движений каждое упражнение**

- 1) Жим отягощения в упоре на 1 колено смена рук через 10 движений
- 2) Мертвая тяга на 1 ноге с отягощением смена ног через 10 движений
- 3) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы
- 4) Вращение отягощения вокруг головы

**Блок № 8: Взрывная выносливость. 3 мин. работа.
По 15 движений каждое упражнение**

- 1) Прыжки с высоким подъёмом бедра
- 2) Взрывные отжимания
- 3) Упор лежа+ упор присев+ прыжок+упор присев+ упор лежа (Берпи)

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ВТОРНИК. ПЯТНИЦА. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом)

2) **Прыжки с положения старта:**

12 Взрывных стартов.

Отдых между повторениями 10-20 секунд

3) 4 минуты работа + 2 минуты отдых

Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы +

Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы

4) 2 минуты работа + 30 секунд отдых

Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы +

Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы

5) 2 минуты работа + 1 минута отдых

Удержание тела в полуотжимании. Угол сгибания локтя = 90 градусов.

6) 2 минуты работа + 30 секунд отдых

Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы +

Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы

7) 2 минуты работа + 1 минута отдых

Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания колена = 90 градусов.

8) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

9) 4 минуты работа + 2 минуты отдых

Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы +

Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы

10) 2 минуты работа + 30 секунд отдых

Шаги на руках с отжиманиями

11) 2 минуты работа + 1 минута отдых

Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания колена = 90 градусов.

12) 2 минуты работа + 1 минута отдых

Поочередное касание плеча в упоре лежа

13) 2 минуты работа + 1 минута отдых

Удержание тела в полуотжимании. Угол сгибания локтя = 90 градусов.

14) Подтягивания или взрывные отжимания.

Максимальное количество повторений.

15) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом)

16) 4 минуты работа + 2 минуты отдых

Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы +

Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы

Заключительная часть:

10-15 минут растяжка мышц всего тела.

ВТОРНИК. ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Блок № 1 Работа с корпусом:

- 1) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине = 40 секунд работа
- 2) Переход из позы Лодочка на спине в низкую лодочку = 40 секунд работа
- 3) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине = 40 секунд работа
- 4) Переход из позы Лодочка на спине в низкую лодочку = 40 секунд работа
- 5) Покачивания вперед и назад в планке на локтях = 40 секунд работа
- 6) Отдых 40 секунд

Блок № 2 Работа с корпусом:

- 1) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа
- 2) Упражнение «Мертвый Жук» лежа на спине = 40 секунд работа
- 3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях = 40 секунд работа
- 4) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа
- 5) Упражнение «Мертвый Жук» лежа на спине = 40 секунд работа
- 6) Поочередное касание плеча в упоре лежа (планке на прямых руках) = 40 секунд работа
- 7) Отдых 20 секунд

Блок № 3 Работа с корпусом:

- 1) Планка на прямых руках = 40 секунд работа
- 2) Покачивание вперед и назад в планке на локтях = 30 секунд работа
- 3) Подъем ягодиц = 40 секунд работа
- 4) Поочередный подъем ног лежа на спине. До угла 90 градусов = 30 секунд работа
- 5) Подъем ягодиц = 40 секунд работа
- 6) Упражнение (Скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 50 секунд работа
- 7) Отдых 40 секунд

Блок № 4 Работа с корпусом:

- 1) Упражнение (Обратные скручивания) лежа на спине = 40 секунд работа
- 2) Боковая планка с заведением руки за корпус = 30 секунд работа стоя на правой руке + 30 секунд работа стоя на левой руке
- 3) Полный подъем корпуса с согнутыми ногами = 40 секунд работа
- 4) Развороты корпуса сидя с отклонением на 45 градусов = 30 секунд работа
- 5) Скручивания с касанием руками носков лежа на спине = 50 секунд работа
- 6) Шаги на руках с отжиманиями = 30 секунд работа
- 7) Отдых 1 минута

Блок № 5 Силовой блок с отягощением:

- 1) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа
- 2) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа
- 3) Тяга отягощения в упоре на колено (правая рука) = 30 секунд работа
- 4) Тяга отягощения в упоре на колено (левая рука) = 30 секунд работа
- 5) Попеременный жим отягощения = 1 минута работа
- 6) Т-отжимания = 40 секунд работа
- 7) Ходьба на месте V-степом = 30 секунд работа
- 8) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа
- 9) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа
- 10) Разведение рук в наклоне = 30 секунд работа
- 11) Приседания с жимом отягощения = 1 минута работа
- 12) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа = 30 секунд работа
- 13) Ходьба на месте V-степом = 30 секунд работа
- 14) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа
- 15) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа
- 16) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно = 30 секунд работа
- 17) Жим отягощения двумя руками одновременно = 1 минута работа
- 18) Т-отжимания = 40 секунд работа
- 19) Шаги на руках с отжиманиями = 40 секунд работа

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

СРЕДА. СУББОТА. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- 1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом)

2) 2 минуты работы + 30 секунд отдых

Имитация движений руками основным способом стоя

3) 2 минуты работы + 1 минута отдых

Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях

4) 2 минуты работы + 30 секунд отдых

Имитация движений руками основным способом стоя

5) 2 минуты работы + 1 минута отдых

Поочередное сгибание и разгибание рук в упоре лежа

6) 20 секунд максимальная скорость. Отдых = от 1 мин до 2 мин. 30 сек.

Челночный бег, максимальная скорость движений

7) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

8) 4 минуты работа + 2 минуты отдых

1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая+ левая)

2 минуты работа (смена рук через 1 минуту)

1 рука вытянута вверх, другая работает на спине (правая+ левая)

2 минуты работа (смена рук через 1 минуту)

9) 2 минуты работы + 30 секунд отдых

Попеременная работа ног лежа на спине

10) 2 минуты работы + 1 минута отдых

Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания колена = 90 градусов.

11) 2 минуты работы + 30 секунд отдых

Попеременная работа ног лежа на животе

12) 2 минуты работа + 1 минута отдых

Удержание тела в полуотжимании. Угол сгибания локтя = 90 градусов.

13) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

14) Максимальное количество подтягиваний или отжиманий

15) 2 минуты работы + 30 секунд отдых

Имитация движений руками основным способом стоя

16) 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем:

2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту)

17) **1 рука прижата к бедру, другая работает на спине:**

2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту)

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.

Видео разминки: https://youtu.be/FXEKE7sE_D0

Растяжка:

Выполняется растяжение и удержание положения от 30 секунд до 1 минуты.

В каждом упражнении.

Видео растяжки: <https://youtu.be/mF2BBSi1tSo>

ВНИМАНИЕ!

На сайте Всероссийской федерации плавания (<https://russwimming.ru>), YouTube канале ВФП (<https://www.youtube.com/channel/UCiFKIi6ZmqrcwJRy2Q0ZZfw>) и на сайте Волгоградской областной федерации плавания (<http://fpvo.ru>) будут размещаться видео-тренировки для кандидатов сборных команд в условиях реализации мероприятий, связанных с предупреждением распространения коронавирусной инфекции на территории России.

Видео также доступны на YouTube канале «Дмитрий Комаров»:

www.youtube.com/channel/UCdIoLGb3G3iBSCaGvyLdRvA

Инстаграм профиль: komarovdmitry_

https://www.instagram.com/komarovdmitry_/?igshid=1jh2x12hfhqmu