
rex224 от Сентября 01, 2012, 02:44:18 am

Цитата: Little_boo от Августа 31, 2012, 09:55:44 pm

Цитата: rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

Отдых между сериями 10 сек. делал. Пульс после серии 25 уд. Но мерил только один раз. Фазу восстановления не проследил к сожалению.

Ну, и какого фига нет 3-х пульсов после серии, что мешало их померить? Что значит пульс после серии 25уд? Это ты проплыл 10*50 при этом у тебя после 10-го полтинника пульс 25? Ну, тогда нужно понять какой у тебя максимальный пульс, зарубись какое-нить нормальное ускорение - помери, а так ты до этого пульсы только после купалки писал.

Цитата: rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

Каков вердикт?

Ты не умеешь нормально контролировать ни пульсы, ни технику, ни время. Адекватной инфы от тебя мало. Учиь себя контролировать, выдавай больше инфы сюда. Если ты продолжаешь плавать 4 раза в неделю, все трены с упором на технику, эту серию оставляешь на 2 раза в неделю, режим увеличиваешь до 1.10, серию прерываешь как только ко-лво гребков переваливает за 45. Надо учиться выполнять тренировочные задания.

Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:44:16 pm

а начинать надо с хотя бы "бесполезной серии"

20 X 50 режим 1,10 отдых 10 сек

не надо начинать с бесполезных серий

Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:44:16 pm

"ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЕ" МПК .,или 85 -90 % от максимального,

с коротким отдыхом, он в такой серии

ничего контролировать не сможет."

Чудило, хватит уже лезть. Ты что ему предлагаешь тупо плавать 20*50 в режиме 1.10. И что?

Как ты вообще высчитываешь зоны, если ты его МЧСС не знаешь. Ну, не позорься, а?

Ну я же не плыл серии на максе поэтому и померил 1 раз пульс был 25 ударов, а на максе вчера ничего не плавал, вот и не мерил 3 раза

feniks2277 от Сентября 01, 2012, 09:48:23 am

Цитата: Little_boo от Августа 31, 2012, 09:55:44 pm

Цитата: rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

Отдых между сериями 10 сек. делал. Пульс после серии 25 уд. Но мерил только один раз. Фазу восстановления не проследил к сожалению.

Ну, и какого фига нет 3-х пульсов после серии, что мешало их померить? Что значит пульс после серии 25уд? Это ты проплыл 10*50 при этом у тебя после 10-го полтинника пульс 25? Ну, тогда нужно понять какой у тебя максимальный пульс, зарубись какое-нить нормальное ускорение - помери, а так ты до этого пульсы только после купалки писал.

Цитата: rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

Каков вердикт?

Ты не умеешь нормально контролировать ни пульсы, ни технику, ни время. Адекватной инфы от тебя мало. Учиь себя контролировать, выдавай больше инфы сюда. Если ты продолжаешь плавать 4 раза в неделю, все трены с упором на технику, эту серию оставляешь на 2 раза в неделю, режим увеличиваешь до 1.10, серию прерываешь как только ко-лво гребков переваливает за 45. Надо учиться выполнять тренировочные задания.

Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:44:16 pm

а начинать надо с хотя бы "бесполезной серии"

20 X 50 режим 1,10 отдых 10 сек

не надо начинать с бесполезных серий

Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:44:16 pm

"ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЕ" МПК .,или 85 -90 % от максимального,

с коротким отдыхом, он в такой серии

ничего контролировать не сможет."

Чудило, хватит уже лезть. Ты что ему предлагаешь тупо плавать 20*50 в режиме 1.10. И что?

Как ты вообще высчитываешь зоны, если ты его МЧСС не знаешь. Ну, не позорься, а?

Ну Бу ты даёш,это я то Чудила,

Ты на себя посмотри что ты начудил.

Ты советовал:" Жесть как она есть. 4 раза в неделю бездарно выкинутого времени.

Нужно отменить все серии в режимах и полной координации"

Ласты парню ПОЛТОРА месяца гнул ,вместе с мышцами.

Ну улучшил ноги? Скоро обратным ходом пойдёт.

Рекс ты писал? "я просто попробую методику boo для работы ног. Если результат не сдвинется

прибью плавки с стенке и больше ни ногой в басс."

Технику такую поставил ,что он теперича
16 гребков на 25 метров в ластах и лопатках плыть начал.
Пульс 150 после серии а ты три раза мерять заставляеш,какое то
восстановление проверяеш.

Я даже знаю что от тебя дальше ждать, ну первое ты написал ужо,
Будеш выяснять МЧССа. ты ему хоть объясни ,а то помрёт ненароком.
Потом определилиш МПК, маску не забудь.
Ну и без этого тебе не обойтись возми ещё кровь на Лактат и Спид.

Рех ты с чего начинал? могу напомнить:" И уже приступаю к сериям например 12 по 50 в режиме
1.10 или 16 по 50 в режиме 1.10

Это твой пост 0т 4 Июля.

А что в итоге через ДВА МЕСЯЦА?

эту серию оставляеш на 2 раза в неделю, режим увеличиваеш до 1.10, серию прерываеш как
только ко-лво гребков переваливает за 45. Надо учиться выполняя тренировочные задания.

Помниш у Дедушки Крылова , ну не не стем с кем ты плавал:
" Ты виноват уже за то что хочется мне кушать"

04. 07. 12 по 50 за 1.10 и

30. 08. 10 по 50 за 1.10

Много отличий за два месяца??

Я тебе ЛИКБЕЗ открывать не собираюсь, тут Parent
тебе статью написал,просвещаися.

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_remository&Itemid=24&func=startdown&id=942

Да к слову у не тренерованных индивидумов МЧСС 205+-10 уд/мин
Ты ведь Рекса к Олимпиаде не готовиш точность не так уж и важна?

Максимальный пульс = 220 - возраст. При этом необходимо заметить, что более совершенной
считается формула Карванена, которая позволяет рассчитать как максимальный, так и
минимальный пульс.

Формула Карванена:

$ЧСС\text{ цел} = (220 - \text{возраст} - ЧССп) \times (\% \text{ МПК}) / 100 + ЧССп$

И последнее за два месяца он уже мог 1.22-1.27 легко проползти.

А позоришся это ты тренер/практик.

Удачи тебе.

.

Little_boo от Сентября 01, 2012, 03:24:33 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 01, 2012, 09:48:23 am

Формула Карванена:

$ЧСС\text{ цел} = (220 - \text{возраст} - ЧССп) \times (\% \text{ МПК}) / 100 + ЧССп$

Ну, молодец. Очередную книжку прочитал.

Цитата: feniks2277 от Сентября 01, 2012, 09:48:23 am

в "ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЕ" МПК .,или 85 -90 % от максимального

Так, когда ты теперь очередную формулу вычитал, ещё раз спрашиваю, в какой зоне он плыл на
пульсе 25?

Лечи словесный понос, как спорить тобой, когда ты сам не понимаеш что пишеш не возможно.
Нет желания разбирать твой треш в постах, учись писать нормально.

feniks2277 от Сентября 02, 2012, 08:37:19 am
Цитата: Little_boo от Сентября 01, 2012, 03:24:33 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 01, 2012, 09:48:23 am

Формула Карванена:

$ЧСС\text{ цел} = (220 - \text{возраст} - ЧССп) \times (\% \text{ МПК}) / 100 + ЧССп$

Ну, молодец. Очередную книжку прочитал.

Цитата: feniks2277 от Сентября 01, 2012, 09:48:23 am

в "ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЕ" МПК ., или 85 -90 % от максимального

Так, когда ты теперь очередную формулу вычитал, ещё раз спрашиваю, в какой зоне он плыл на пульсе 25?

Лечи словесный понос, как спорить тобой, когда ты сам не понимаешь что пишешь не возможно. Нет желания разбирать твой треш в постах, учись писать нормально.

Боо я не собираюсь быть твоим учителем начальных классов, и обучать тебя азбучным истинам. У тебя с двумя вышками и знанием числа Рейнгольца есть все предпосылки закончить короткий курс повышения квалификавии "тренеров" который тебе предлагали ранее. и наконец стать "полноценным тренером", а не только уметь пускать и обучать как пускать "бублики" Ты вроде бы и в России живёшь а привычка у тебя не местная "отвечать вопросом на вопрос" или "переводить стрелки" что неоднократно замечалось а теперь уже и чувствовать себя виноватым. Но хочется процитировать тебя ещё разок: " 4 раза в неделю бездарно выкинутого времени" и добавлю от себя в течении последних двух месяцев и всё благодаря тебе. Так что продолжай пудрить мозги, пускать пузыри, гнуть ласты и распускать пальцы веером. Удачи.

Little_boo от Сентября 02, 2012, 10:04:47 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2012, 08:37:19 am
Боо я не собираюсь быть твоим учителем
Чему ты учить собрался - словесному поносу?

Всё понятно, опять облажался и в место ответов на прямые вопросы - словесный понос, не ново.

rex224 от Сентября 02, 2012, 01:53:19 pm
удалено модератором. Больше по делу пишите а не спорьте, мне информации нужно больше от вас!!! Да я виноват, с видео у меня пока напряг получается, думаю 2 недели видео не смогу подготовить.

Мне кажется что у меня слабо загребают руки, не хватает силы для полноценного гребка, что может помочь в этом ?

Little_boo от Сентября 02, 2012, 02:01:38 pm
Цитата: rex224 от Сентября 02, 2012, 01:53:19 pm
Больше по делу пишите а не спорьте, мне информации нужно больше от вас!!! Да я виноват, с видео у меня пока напряг получается, думаю 2 недели видео не смогу подготовить. помимо видео, я тебя как-то просил присылать то, что ты плаваешь. Записывай и раз в неделю присылай.
Цитата: rex224 от Сентября 02, 2012, 01:53:19 pm
Мне кажется что у меня слабо загребают руки, не хватает силы для полноценного гребка, что может помочь в этом ?
упорные тренировки могут тебе помочь ;D
опять же я писал тебе какие упражнения плавать, от тебя никакого фидбэка не было - плаваешь, не плаваешь, получается, не получается.

rex224 от Сентября 02, 2012, 02:22:35 pm
:) Что плаваю я каждый раз пишу воо - упражнения на ноги одни, все что ты говорил, на руки я немного корректирую под себя, серии плаваю те которые ты говорил, что не так?

Little_boo от Сентября 02, 2012, 03:45:03 pm
Цитата: rex224 от Сентября 02, 2012, 02:22:35 pm
:) Что плаваю я каждый раз пишу воо - упражнения на ноги одни, все что ты говорил, на руки я немного корректирую под себя, серии плаваю те которые ты говорил, что не так?

Всё так, но хочется конкретики. Поэтому и прошу присылать.

С руками скорее всего всё те же проблемы – смазанное начало гребка, проваленный локоть и отсутствие конца гребка. Я уже писал, пробуй различные упражнения, пробуй в лопатках среднего размера, пробуй плавать на кулачках. Не видя в чем именно ошибка и какие именно упражнения ты плаваешь и как, что либо сказать сложно. Тут тебе надо самому разбираться, и давать больше инфы, в том числе и видео.

Little_boo от Сентября 02, 2012, 05:02:07 pm
rex224

Кстати, с гребком также как и с ногами. Нормальной работы ног не будет, пока ты не растянешь голеностоп. А нормального гребка не будет, пока ты не растянешь плечевой пояс. Ты над этим работаешь?

moi от Сентября 02, 2012, 07:46:00 pm
Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 02:15:44 pm
Ну наверное это вопрос времени, для меня 35 был рекорд, а сейчас я думаю, что проплыву быстрее!!!

Это сначала хорошо результаты идут, потому что начинаешь плавать от "никак" к "кое как" :O))
Вот прогрессия моих результатов за последний год:

01.08.2012	32.21
11.07.2012	32.37
12.04.2012	32.38
02.04.2012	32.44
02.01.2012	33.40
31.08.2011	33.90
17.08.2011	34.85

Как видно сначала бодро, а потомходишь в некое насыщение, требующее качественную перемену.

Little_boo от Сентября 02, 2012, 08:06:50 pm
Цитата: moi от Сентября 02, 2012, 07:46:00 pm
Как видно сначала бодро, а потомходишь в некое насыщение, требующее качественную перемену.
Это нормально :) Я уж свою не буду писать, там ещё всё печальнее :)

moi от Сентября 02, 2012, 08:15:12 pm
Цитата: Little_boo от Сентября 02, 2012, 08:06:50 pm
Это нормально :)

Ну это я к тому, чтобы rex не думал, что прогресс д.б. линейным. Мол, скинул 5 сек с 40 до 35 за пару месяцев, и ждешь автоматом выхода из 30 еще через пару :O))

Little_boo от Сентября 02, 2012, 08:20:18 pm
Цитата: moi от Сентября 02, 2012, 08:15:12 pm
Цитата: Little_boo от Сентября 02, 2012, 08:06:50 pm
Это нормально :)
Ну это я к тому, чтобы rex не думал, что прогресс д.б. линейным. Мол, скинул 5 сек с 40 до 35 за пару месяцев, и ждешь автоматом выхода из 30 еще через пару :O))
Ну, хотя бы 33, а потом сдадим его feniks2277у ;D

moi от Сентября 02, 2012, 08:24:04 pm
Цитата: Little_boo от Сентября 02, 2012, 08:20:18 pm
Ну, хотя бы 33, а потом сдадим его feniks2277у ;D

Именно на где-то 33с буксовка и начинается :O)))

Letun от Сентября 03, 2012, 06:00:14 am
По моим наблюдениям – стенка у многих начинается на 28сек., прям какая то особенная цифра))

sosnin от Сентября 03, 2012, 06:47:12 am

Цитата: Letun от Сентября 03, 2012, 06:00:14 am

По моим наблюдениям - стенка у многих начинается на 28сек., прям какая то особенная цифра)) это у кабанов и с нормальным салто,а людей пониже и поменьше с отвратным поворотом стартом,как раз будет 32-33 :) ;)

rex224 от Сентября 03, 2012, 01:39:12 pm

:) воо вот моя серия 10по50 в режиме 1.10. 1 раз - 36 гребков 56 сек, 2 раз - 38 - 57 сек, 3 раз - 40 - 57 сек, 4 раз - 40 - 58 сек, 5 раз - 42 - 59 сек, 6 - раз - 44 - 1 мин, 7 раз - 44 гр - 1 мин, 8 раз - 46 гр - 1.01, 9 раз -46 гр - 1.01, 10 - 46 гр. - 1.01. Пульс 25 уд. Затем проплыл 50 м на время, получилось за 38.07 - пульс 25, через 30 сек 21 уд, еще через 30 сек - 16 уд.

sosnin от Сентября 03, 2012, 01:47:33 pm

оффтоп,rex, а ты можешь раскручивать пульс выше но не в воде?
и по ощущениям,когда ты плывешь на время,ты пытаешься силы разложить?? или ты плывешь,плыешь себе,а потом видишь бортик и PRRAAA333-ускорился к нему?

rex224 от Сентября 03, 2012, 01:53:05 pm

Ну первый четвертак я плыву реально слабо, это связано с плохим стартом, я глубоко вхожу в воду, а потом у меня не получается выбраться на поверхность быстро, не могу определить высоту до поверхности, рано начинаю гребок. Это основное, после поворота, я реально ускоряюсь, однако количество гребков увеличивается на 4-6

sosnin от Сентября 03, 2012, 01:55:41 pm

по поводу воды я спрашивал не про скорость,а про усилие и пульс.про пульс от сухопутной работы тоже актуален.

moi от Сентября 03, 2012, 02:08:24 pm

Цитата: rex224 от Сентября 03, 2012, 01:39:12 pm
Пульс 25 уд.

И не жестковат ли режим для Рекса? Я думаю последние 5x50м он точно на этих 25 уд. бомбил. Здоровья не хватит надолго на таких пульсах рубить.

rex224 от Сентября 03, 2012, 02:12:26 pm

Да нет не жестковать меньше думаю не нужно норм

moi от Сентября 03, 2012, 02:17:54 pm

Цитата: rex224 от Сентября 03, 2012, 02:12:26 pm
Да нет не жестковать меньше думаю не нужно норм

Когда начнутся проблемы с сердцем - будет поздно :O)) Почитайте книгу Селуянова - "Сердце не машина"

Я сам раньше думал, что сделан из железа...

rex224 от Сентября 03, 2012, 02:20:04 pm

Думаете?

ЕвгенийК от Сентября 03, 2012, 02:21:06 pm

Цитировать
Здоровья не хватит надолго на таких пульсах рубить.

так 25 это ж обычный пульс.

rex224 от Сентября 03, 2012, 02:25:18 pm

Да я тоже думаю что это норм

rex224 от Сентября 03, 2012, 02:26:14 pm

Воо - ласты тяну через день.

Little_boo от Сентября 03, 2012, 02:39:30 pm

Цитата: moi от Сентября 03, 2012, 02:08:24 pm

И не жестковат ли режим для Рекса? Я думаю последние 5x50м он точно на этих 25 уд. бомбил. Здоровья не хватит надолго на таких пульсах рубить.

Нормальный пульс, я раньше на таком мог долго рубить, лишь бы кормили, а тут всего 11 минут работы. И всего два раза в неделю - халява.

Цитата: rex224 от Сентября 03, 2012, 01:39:12 pm

воо вот моя серия 10по50 в режиме 1.10. 1 раз - 36 гребков 56 сек, 2 раз - 38 - 57 сек, 3 раз - 40 - 57 сек, 4 раз - 40 - 58 сек, 5 раз - 42 - 59 сек, 6 - раз - 44 - 1 мин, 7 раз - 44 гр - 1 мин, 8 раз - 46 гр - 1.01, 9 раз -46 гр - 1.01, 10 - 46 гр. - 1.01. Пульс 25 уд. Затем проплыл 50 м на время, получилось за 38.07 - пульс 25, через 30 сек 21 уд, еще через 30 сек - 16 уд.

Нормально. Дальше задача - сокращать кол-во гребков, и улучшать время. Только не надо после таких заданий ускоряться 50м, опять на уставших руках пытаюсь сделать темп ты ломаешь технику. Ускоряться 50м можно только если вся трена была спокойной - на технику. Максимум можно ускориться 25м, и то после откупывания метров 300м. С пульсом на ускорении не понятно - очень низкий, возможно из-за уставших рук не смог раскрутиться. По идее ты сам должен состояние своих рук чувствовать и нам писать, а не чтобы мы гадали.

Цитата: rex224 от Сентября 03, 2012, 01:39:12 pm

Ну первый четвертак я плыву реально слабо, это связано с плохим стартом, я глубоко вхожу в воду, а потом у меня не получается выбраться на поверхность быстро, не могу определить высоту до поверхности, рано начинаю гребок.

Тренируй старты, я уже писал, что пора и этим элементам начинать уделять внимание.

Цитата: moi от Сентября 03, 2012, 02:17:54 pm

Когда начнутся проблемы с сердцем - будет поздно :O))) Почитайте книгу Селуянова - "Сердце не машина"

Я сам раньше думал, что сделан из железа...

Почитать можно, тогда будет понятно, что 25 - это нормальный пульс на таком задании, даже не высокий.

Цитата: rex224 от Сентября 03, 2012, 02:26:14 pm

Воо - ласты тяну через день.

Ласты - понятно, а грабли?

Ivan Tyarkin от Сентября 03, 2012, 02:47:35 pm

как так можно 36 гребков в начале 46 гребков в конце и скорость падает?? явно фокус теряет пловец, и если в начале старается, то потом лишь бы доплыть..... ну на то это и тестовое задание наверно?

Little_boo от Сентября 03, 2012, 02:50:39 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 03, 2012, 02:47:35 pm

как так можно 36 гребков в начале 46 гребков в конце и скорость падает?? явно фокус теряет пловец, и если в начале старается, то потом лишь бы доплыть..... ну на то это и тестовое задание наверно?

Фигово, надо держать технику.

moi от Сентября 03, 2012, 03:31:17 pm

Не знаю - меня на пульсе 25-26 хватит на 3x50м, а больше - точно потом будет дурно, да еще если в режиме.

И Александр а.к.а Лезвие - наш ветеран, сколько раз писал, на 25 много гонять не стоит. Или это все после 30ти начинается :O)))

@LE}{@NDER от Сентября 03, 2012, 03:47:28 pm

Цитата: moi от Сентября 03, 2012, 03:31:17 pm

Не знаю - меня на пульсе 25-26 хватит на 3x50м, а больше - точно потом будет дурно, да еще если в режиме.

И Александр а.к.а Лезвие - наш ветеран, сколько раз писал, на 25 много гонять не стоит. Или это все после 30ти начинается :O)))

Можно и на пульсе 28 плавать и даже нужно. Просто тут главный вопрос: когда? А относится вопрос уже к планированию. Без определенной работы на базу, на технику, интервальной работы

и т.д., определенно не стоит. Если нет цели проплыть в определенную дату определенную дистанцию за определенное время, тоже не стоит. 25 это вполне нормальный пульс в сериях на ПАНО - я, когда идет интервальная работа, 8 по 200 в режиме на таком пульсе плаваю не очень сильно напрягаясь.

Point Break от Сентября 03, 2012, 04:13:37 pm
Цитата: moi от Сентября 02, 2012, 08:24:04 pm
Цитата: Little_boo от Сентября 02, 2012, 08:20:18 pm
Ну, хотя бы 33, а потом сдадим его feniks2277y ;D

Именно на где-то 33с буксовка и начинается :0)))

У лидеров в Лондоне на 10 км скорость 33 сек. была.
Быстрее, даже при идеальной технике турбулентности появляются
и кривая энергозатрат начинает взлетать все быстрее.

Ivan Tyarkin от Сентября 04, 2012, 03:48:40 am
Цитата: Point Break от Сентября 03, 2012, 04:13:37 pm
У лидеров в Лондоне на 10 км скорость 33 сек. была.
Быстрее, даже при идеальной технике турбулентности появляются
и кривая энергозатрат начинает взлетать все быстрее.

У некоторых и при 50 сек турбулентности появляются ;D

rex224 от Сентября 04, 2012, 01:32:37 pm
Всем привет, сегодня у меня получилось правой рукой на четвертаке сделать 12 гребков, зато левой -14. Кроме того я сегодня плавал серию 5по100 в режиме 2.20 с. первая 100 - 82 гребка .2.14 с., вторая 100 - 86 гребков 2.15 сек., третья 100 - 90 гребков 2.16 сек., четвертая 100 - 92 гребка 2.16, пятая 100 - 96 гребков 2.17.

Подскажите как правильно тренировать вход в воду и почему когда я вхожу в воду у меня не получается входить не глубоко?

Аnya7 от Сентября 04, 2012, 02:01:56 pm
значит под себя прыгаешь либо стгибаешься в полете. Попробуй прыгать как можно дальше и (сначала)почти плашмя. Но тут без наблюдающего тяжело научиться, надо чтоб ты раз 20 прыгнул и каждый раз тебя поправляли.

rex224 от Сентября 04, 2012, 02:16:45 pm
Да наверное, я заметил, что я на этом очень много теряю 3 может даже 4 сек.

Little_boo от Сентября 04, 2012, 02:34:53 pm
Цитата: Аnya7 от Сентября 04, 2012, 02:01:56 pm
значит под себя прыгаешь либо стгибаешься в полете.
Я тоже стгибаюсь в полете, тут главное выпрямится перед входом.
Цитата: rex224 от Сентября 04, 2012, 01:32:37 pm
Подскажите как правильно тренировать вход в воду и почему когда я вхожу в воду у меня не получается входить не глубоко?
Выходить у тебя не получается, потому что выхода у тебя нет. Я уже тебе говорил, что нужно работать ногами дельфином - как раз на выходах тебе это и надо. Но для примитива сойдет и работа ног кролем.

На старте нужно прыгать не вниз, не вверх - прыгать надо вперед. Опять же, чтобы правильно прыгнуть - займи на старте правильную позу. Положи ладони на тумбочку. (правда нужно для этого иметь какую-то гибкость задней поверхности бедра). В полете надо выпрямиться, стараться входить в воду в одну точку.

Дальше сложнее. Чтобы не уходить глубоко нужно на входе в воду немного прогнуться в плечах - как бы руками направив себя вперед. Тогда глубина получится не большой, а дальше надо подхватить ногами скорость и постепенно выходить на поверхность. Если ты будешь глубоко нырять и не будешь подхватывать скорость - будешь останавливаться после старта и опять себя разгонять плаванием.

rex224 от Сентября 04, 2012, 03:02:25 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 04, 2012, 02:34:53 pm

Цитата: Anya7 от Сентября 04, 2012, 02:01:56 pm

значит под себя прыгаешь либо стгибаешься в полете.

Я тоже стгибаюсь в полете, тут главное выпрямится перед входом.

Цитата: rex224 от Сентября 04, 2012, 01:32:37 pm

Подскажите как правильно тренировать вход в воду и почему когда я захожу в воду у меня не получается входить не глубоко?

Выходить у тебя не получается, потому что выхода у тебя нет. Я уже тебе говорил, что нужно работать ногами дельфином - как раз на выходах тебе это и надо. Но для примитива сойдет и работа ног кролем.

На старте нужно прыгать не вниз, не вверх - прыгать надо вперед. Опять же, чтобы правильно прыгнуть - займи на старте правильную позу. Положи ладони на тумбочку. (правда нужно для этого иметь какую-то гибкость задней поверхности бедра). В полете надо выпрямится, стараться входить в воду в одну точку.

Дальше сложнее. Чтобы не уходить глубоко нужно на входе в воду немного прогнуться в плечах - как бы руками направив себя вперед. Тогда глубина получится не большой, а дальше надо подхватить ногами скорость и постепенно выходить на поверхность. Если ты будешь глубоко нырять и не будешь подхватывать скорость - будешь останавливаться после старта и опять себя разгонять плаванием.

Да воо есть такое мне приходится себя разгонять плаванием, потому что у меня не получается поддельфинивание, оно какбы получается ну уж сильно затягивается, вообще же нужно делать 3 движения, а у меня движения 6-7, может даже больше, я даже устаю от этого. Сейчас стараюсь сразу кролем работать. Еще думаю что это из-за плохой гибкости.

Yakut от Сентября 04, 2012, 05:05:11 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Августа 29, 2012, 10:50:42 am

Наверно темп низкий.

Похоже на то.

На полтиннике за 35 сек получается 22 цикла.

Но когда плыву ощущение, что молочу на пределе.

Цитата: Ivan Туаркин от Августа 29, 2012, 10:50:42 am

Есть всякие упражнения чтоб его увеличить.

А какие есть упражнения на увеличение частоты?

Ivan Туаркин от Сентября 05, 2012, 05:00:19 am

Цитата: Yakut от Сентября 04, 2012, 05:05:11 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Августа 29, 2012, 10:50:42 am

Наверно темп низкий.

Похоже на то.

На полтиннике за 35 сек получается 22 цикла.

Но когда плыву ощущение, что молочу на пределе.

Так сложно оценить, лучше засечь 3 цикла подряд и поделить на 3.... чтоб реальные цифры были от которых отталкиваться. Плюс время на выход тоже стоит засечь....

Скорее всего это низкий темп для 50 метров.... Но если ты поплывешь цикл в секунду - понятно дело у тебя сразу из 22 циклов станет 30 например.... но и это может привести к результату скажем 32 сразу.

Цитата: Yakut от Сентября 04, 2012, 05:05:11 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Августа 29, 2012, 10:50:42 am

Есть всякие упражнения чтоб его увеличить.

А какие есть упражнения на увеличение частоты?

По мне работает например 2х ударный кроль, либо ноги дельфином руки кролем.... ты тогда ногами задаешь темп, и руки подстраиваются, начинают крутиться быстрее....

Либо можно попробовать плыть от рук (разворота корпуса, разворота плечей), а не от ног..... т.е. руки (корпус) темп задают, а ноги както подстраиваются.

Можно на суше покрутить руками сперва в нужном темпе.... Если на суше не получается, то в воде точно не получится..... Тока крутить руками советую больше в позе буквой Г - чтоб тело было паралельно полу.

rex224 от Сентября 06, 2012, 01:22:47 pm
Всем привет. Разминка 100 комплекс за 1.53 сек. Пульс 22, через 30 сек 16, еще через 30 сек 14. Воо - мне сегодня удалось сделать 12 гребков правой, и 13 гребков левой на 25 м. :) Затем я поплавал 10по25 на кулаках, у меня получалось 21 гребок на четвертак. Затем плавал 20по25 попеременно руками получилось 18 гребков, очень доволен этим результатом. Затем плавал 4по200 кроль в ластах и лопатках, на 200 м мне удалось сделать 142 гребка. время 3.42.06.
Затем потренировал старты, последний получился норм, мне удалось почти сразу выйти на поверхность, интересно когда я согу преодолеть 32 сек.?

rex224 от Сентября 06, 2012, 01:31:13 pm
Воо а вообще если буду в Москве очень хотел бы с тобой поплавать, у вас там тренеры конечно хорошие.

Little_boo от Сентября 08, 2012, 07:44:27 am
Цитата: rex224 от Сентября 06, 2012, 01:22:47 pm
интересно когда я согу преодолеть 32 сек.?
не в этом году

rex224 от Сентября 08, 2012, 01:48:51 pm
Очень хочется в этом, но понимаю что тяжело будет.

Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 02:44:30 am
Цитата: rex224 от Сентября 08, 2012, 01:48:51 pm
Очень хочется в этом, но понимаю что тяжело будет.

года через 4.... разве плохо?

moi от Сентября 10, 2012, 07:37:27 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 02:44:30 am
Цитата: rex224 от Сентября 08, 2012, 01:48:51 pm
Очень хочется в этом, но понимаю что тяжело будет.

года через 4.... разве плохо?

Я два года кроль бомблю - никак из 32 не выйду... :O))

Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 08:41:11 am
Цитата: moi от Сентября 10, 2012, 07:37:27 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 02:44:30 am
Цитата: rex224 от Сентября 08, 2012, 01:48:51 pm
Очень хочется в этом, но понимаю что тяжело будет.

года через 4.... разве плохо?

Я два года кроль бомблю - никак из 32 не выйду... :O))

еще 2 осталось!!! ;D

вообще плато это тоже классно - обычно заставляет задуматься, а что же я делаю не так!?

rex224 от Сентября 10, 2012, 12:21:44 pm
Мне сегодня удалось сделать 11 гребков на четвертаке. На серии 10 по 50 у меня не было больше 46 ударов, при этом время 54 сек. Пульс 23 удара, через 30сек 19, еще через 30 сек 15.

moi от Сентября 10, 2012, 01:12:28 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 08:41:11 am

вообще плато это тоже классно - обычно заставляет задуматься, а что же я делаю не так!?

Как говориться - не прошло и года. Сегодня после двух недель отмены всяких трень из-за проблем с неожиданными приступами гипертонии, жажнул 50м кроль. Скинул больше чем секунду с 32.21 на 31.10. Закрадывается сомнение, что новый бас, в который я перешел, - короче :0)) Но первый четвертак я пробуровил вообще без вдоха, раньше делал один - за 4-5м до поворота.

sosnin от Сентября 10, 2012, 01:16:18 pm

Цитата: moi от Сентября 10, 2012, 01:12:28 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 08:41:11 am

вообще плато это тоже классно - обычно заставляет задуматься, а что же я делаю не так!?

Как говориться - не прошло и года. Сегодня после двух недель отмены всяких трень из-за проблем с неожиданными приступами гипертонии, жажнул 50м кроль. Скинул больше чем секунду с 32.21 на 31.10. Закрадывается сомнение, что новый бас, в который я перешел, - короче :0)) Но первый четвертак я пробуровил вообще без вдоха, раньше делал один - за 4-5м до поворотам.

кстати(помимо ответа в ЛС) с этим басом может быть тема, что вода другая, не тупо хлор. она легче и "стартовая". да и с тумбочки ты нормальной, боле-менее, прыгал, а не с "трамплина".

moi от Сентября 10, 2012, 01:22:10 pm

Цитата: sosnin от Сентября 10, 2012, 01:16:18 pm

вода другая, не тупо хлор.

Это я, кстати, заметил, плавки после хлором не воняют.

Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 01:26:11 pm

Цитата: moi от Сентября 10, 2012, 01:12:28 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 08:41:11 am

вообще плато это тоже классно - обычно заставляет задуматься, а что же я делаю не так!?

Как говориться - не прошло и года. Сегодня после двух недель отмены всяких трень из-за проблем с неожиданными приступами гипертонии, жажнул 50м кроль. Скинул больше чем секунду с 32.21 на 31.10. Закрадывается сомнение, что новый бас, в который я перешел, - короче :0)) Но первый четвертак я пробуровил вообще без вдоха, раньше делал один - за 4-5м до поворота.

класс! вот что значит меньше тренироваться и отдыхать побольше! :D

ЕвгенийК от Сентября 10, 2012, 01:34:33 pm

Цитата: moi от Сентября 10, 2012, 01:12:28 pm

Сегодня после двух недель отмены всяких трень из-за проблем с неожиданными приступами гипертонии, жажнул 50м кроль. Скинул больше чем секунду

ого, поздравляю! секунда по полтиннике - это серьезно.

надо тоже попробовать через недельку, а это на 50м не улучшал уже лет пять)

moi от Сентября 10, 2012, 01:49:52 pm

Спасибо всем за поддержку!

Недавно нащупал гребок более-менее правильный. И в начале августа с этим гребком у меня уже был прорыв аж в 3 сек на 100м кроль - с 1:19.4 на 1.16.0. Думаю, что и сегодня он выстрелил. Я стал следить за вкладыванием с высоким локтем, - заметил у зеркала, что анатомически у меня рука при вкладывании проавливает локоть. И еще стал следить за тем, что бы не рвать воду первый четвертак, когда силищи полно.

Little_boo от Сентября 10, 2012, 02:53:19 pm

Цитата: rex224 от Сентября 10, 2012, 12:21:44 pm

Мне сегодня удалось сделать 11 гребков на четвертаке. На серии 10 по 50 у меня не было больше 46 ударов, при этом время 54 сек. Пульс 23 удара, через 30сек 19, еще через 30 сек 15.

Много очень гребком, лучше 2-3 раза недоплыть, чем поломать гребок.

Yakut от Сентября 10, 2012, 05:06:50 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 05, 2012, 05:00:19 am

Так сложно оценить, лучше засечь 3 цикла подряд и поделить на 3.... чтоб реальные цифры были от которых отталкиваться. Плюс время на выход тоже стоит засечь....

3.2 с на три цикла получилось, но такой темп я вряд ли удержу на 50 метрах.

Что еще заметил, все кто у нас плывет полтинник из 28, в плечах почти не проворачиваются, весь полтинник на груди молотят но на 3-4 цикла больше. Я же плыву с полной амплитудой, может поэтому темп низкий?

Плюс еще у меня коллекция далеко не пловца, руки массивные ноги короткие рост 1.7, мне легче сделать один очень мощный гребок чем 1,2 коротких.

И еще вопрос, если сотня максимум 1.17 то километр 10x100 с 10 сек интервалом за сколько надо проходить, на высоком темпе?

Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

Цитата: Yakut от Сентября 10, 2012, 05:06:50 pm

3.2 с на три цикла получилось, но такой темп я вряд ли удержу на 50 метрах.

Что еще заметил, все кто у нас плывет полтинник из 28, в плечах почти не проворачиваются, весь полтинник на груди молотят но на 3-4 цикла больше. Я же плыву с полной амплитудой, может поэтому темп низкий?

Плюс еще у меня коллекция далеко не пловца, руки массивные ноги короткие рост 1.7, мне легче сделать один очень мощный гребок чем 1,2 коротких.

три цикла надо засекают в своем нормальном темпе при проплывании своей дистанции? ну чтоб оценить что у тебя сейчас есть, а так ты сделал какой то экстремальный вариант, какое он имеет отношение к твоему текущему результату?... ну разве что даст понять что если ты можешь 3 цикла так - значит сможешь и 30...

за 28 как угодно можно плавать, хоть на ногах..... плечи надо разворачивать, и быстро.

про комплекцию, массивные руки - это 50 см в обхвате чтоль? с 1.7 ростом еще быстрее руками крутят, 1 секунда на цикл это для тех кто глубоко за 180.

вообще высокий темп с хорошей техникой это довольно непросто....

Цитата: Yakut от Сентября 10, 2012, 05:06:50 pm

И еще вопрос, если сотня максимум 1.17 то километр 10x100 с 10 сек интервалом за сколько надо проходить, на высоком темпе?

не знаю. Это вообще для чего такое задание? Тест на выносливость? Тут где то публиковали таблицы с зонами и как посчитать, наверно это будет 3ья зона....

Yakut от Сентября 11, 2012, 05:21:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

три цикла надо засекают в своем нормальном темпе при проплывании своей дистанции?

В смысле когда плыву дистанцию, тот же полтинник на максимуме в этот момент засечь три цикла? И засекают думаю стоит два раза, до и после поворота.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

про комплекцию, массивные руки - это 50 см в обхвате чтоль?

Почти. Издержки прошлых занятий паурлифтингом.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

с 1.7 ростом еще быстрее руками крутят, 1 секунда на цикл это для тех кто глубоко за 180. А вот это по моему какое то заблуждение. На частоту много факторов влияет помимо роста, и соотношение длинна рук и тела и масса тела итп.

По крайней мере видел много низких которые с меньшей частотой плывут быстрее высоких.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

вообще высокий темп с хорошей техникой это довольно непросто....

Это я уже давно понял, чувство воды пропадает. То ли не успеваешь ее прочувствовать то ли техника другая, то ли оба варианта.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

не знаю. Это вообще для чего такое задание? Тест на выносливость? Тут где то публиковали таблицы с зонами и как посчитать, наверно это будет 3ья зона....

Задание на скоростную выносливость

Т.е. нет какой то пропорции от максимальной скорости, только сердечный ритм? Тогда не

понятно когда говорят 70-80-90% от максимума, что это значит.

Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 07:29:21 am

Цитата: Yakut от Сентября 11, 2012, 05:21:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

три цикла надо засекаать в своем нормальном темпе при проплывании своей дистанции?

В смысле когда плыву дистанцию, тот же полтинник на максимуме в этот момент засекаешь три цикла? И засекаать думаю стоит два раза, до и после поворота.

Абсолютно верно. Обычно падает. Но по хорошему не должна. Три цикла, чтоб поделить на три и усредненное значение взять.

Цитата: Yakut от Сентября 11, 2012, 05:21:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

про комплекцию, массивные руки - это 50 см в обхвате чтоль?

Почти. Издержки прошлых занятий паурлифтингом.

Ого! Круть.... Руки в плавании все же почти бесполезны, спина, плечи работают, бицепс разве что помогает предплечье держать.

Цитата: Yakut от Сентября 11, 2012, 05:21:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 02:50:04 am

с 1.7 ростом еще быстрее руками крутят, 1 секунда на цикл это для тех кто глубоко за 180.

А вот это по моему какое то заблуждение. На частоту много факторов влияет помимо роста, и соотношение длинна рук и тела и масса тела итп.

По крайней мере видел много низких которые с меньшей частотой плывут быстрее высоких.

Я согласен, когда речь идет про полтинник за 28 - все может быть, вон люди на ногах с досочкой могут проплыть за 28, или там паралимпийцы без руки, без ноги, с дцп. Или вон мужики тыщпятьсот плывут по 29 секунд, у них очень низкий темп.

Но вроде бы твой изначальный вопрос был именно про то как повысить темп?

Цитата: Yakut от Сентября 11, 2012, 05:21:51 pm

Задание на скоростную выносливость

Т.е. нет какой то пропорции от максимальной скорости, только сердечный ритм? Тогда не понятно когда говорят 70-80-90% от максимума, что это значит.

Хэ, у всех все поразному. Кто от пульса, кто от скорости, а кто от усилия по воображаемой шкале. Все это работает так или иначе, скорее всего, раз делают. 80% от 1.17 будет где то 1.36..... если перевести в метры в секунду.

rex224 от Сентября 12, 2012, 01:27:26 pm

Воо что то тебя не видать? Хотел тебе сказать что почувствовал правильный удар ногой почемуто только на спине, когда переворачиваюсь на живот ноги все равно стибаются, от того что начинают болеть в тазу с боков? Юбло у кого нить такое? Подскажи мне пожалуйста по поводу того как правильно вкладывать руку в гребок? И еще когда плыву на спине, закончил гребок, затем из воды рука выходит мезинцем вверх?

И еще хочу записаться на соревнования через месяц по плаванию как думаешь стоит попробовать?

moi от Сентября 12, 2012, 01:41:47 pm

Цитата: rex224 от Сентября 12, 2012, 01:27:26 pm

И еще когда плыву на спине, закончил гребок, затем из воды рука выходит мезинцем вверх?

Нет - выход большим пальцем вверх, а вот вход - мизинцем. Смотрите видео о гребке на спине - он нетривиальный.

Цитировать

И еще хочу записаться на соревнования через месяц по плаванию как думаешь стоит попробовать?

А почему бы и нет? Мы же занимаемся спортивным плаванием, т.е. соревы нужны :O)

sosnin от Сентября 12, 2012, 01:50:06 pm

Цитата: rex224 от Сентября 12, 2012, 01:27:26 pm

когда переворачиваюсь на живот ноги все равно стибаются, от того что начинают болеть в тазу с боков? Юбло у кого нить такое?

буквально мес. назад писал, что плыл много ногами. тоже во время плавания также ломило ноги.

имхо-это правильно, т.к. нужные мышцы работают, кот. раньше и не трогались. а уж если учесть, что мои ноги-отстой, то у чувствую(усталость) я их почти сразу. у меня так болят тоже только в кроле. батом такого нет, вернее чтобы так было батом, то расстояние должно быть в 6 и больше раз больше. вот когда эти мышцы напрягаются-плавай ноги, когда начинаешь халявить-лучше придумай что-нибудь не ногами :) имхо

Little_boo от Сентября 12, 2012, 04:14:30 pm

Цитата: gex224 от Сентября 12, 2012, 01:27:26 pm

Воо что то тебя не видать? Хотел тебе сказать что полувствовал правильный удар ногой почемуто только на спине, когда переворачиваюсь на живот ноги все равно стибактятся, от того что начинают болеть в тазу с боков?

Мышцы или суставы? Если мышцы, ну так это нормально. При правильной работе ног эффективность удара увеличивается, а значит и нагрузка на мышцы. Я вот 2 месяца не плавал, так у меня после 100м на ногах вообще бедра отваливаются.

Цитата: gex224 от Сентября 12, 2012, 01:27:26 pm

И еще когда плыву на спине, закончил гребок, затем из воды рука выходит мезинцем вверх?

Большим пальцем вынимаешь, при проносе разворачиваешь и кладешь мизинцем. Я, кстати,

решил в этм году попробовать поплавать на спине. Раньше вообще на ней не плавал.

Цитата: gex224 от Сентября 12, 2012, 01:27:26 pm

И еще хочу записаться на соревнования через месяц по плаванию как думаешь стоит попробовать?

Полтинник можно безпроблем. Сотню не желательно, завалишь скорее всего вторую половину сейчас, только расстраиваться. Но можно и её.

gex224 от Сентября 13, 2012, 12:33:05 pm

Попробую хочу себя проверить!!! Воо я сегодня проплыл серию 10по50 в режиме 1.10, вообще хуже 40 ударов у меня не было, у первые 3 серии 34-36 ударов. Пульс 24. Затем 19 и 17. Хотя у меня сейчас проблемы на работе и я стал много переживать это все таки сказалось!!! Еще понял что нужно много читать и очень много плавать, а все разговоры что плавать можно (объемы небольшие) это болтовня, объем должен быть приличным и все тут, а если его не будет тогда и не будет результата.

Но это конечно тогда когда поставлена техника.

Little_boo от Сентября 13, 2012, 02:14:01 pm

На 50м вполне можно очень маленькими объемами, я же показываю результат тренируясь перед стартами по 3-4 месяца с объемом по 5-6км в неделю.

gex224 от Сентября 13, 2012, 02:21:04 pm

я ТУТ Почитал комментарий Алена бернара, вообще у него 6 дней в неделе трени по две трени в день в 6 киллометров. Утром разминка и после обеда основная часть!!!

gex224 от Сентября 13, 2012, 02:21:44 pm

А правда что ГДРОВСКИЕ пловцы плавали по 25 км в день?

gex224 от Сентября 13, 2012, 02:28:40 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 13, 2012, 02:14:01 pm

На 50м вполне можно очень маленькими объемами, я же показываю результат тренируясь перед стартами по 3-4 с объемом по 5-6км в неделю.

Да эт если работа не сидячая как у меня, я так сижу целый день, что у меня поясница к стулу чуть не присыхает, поэтому и лечу в басс плавать быстро!!!

gex224 от Сентября 13, 2012, 02:29:27 pm

Каждому же разные нагрузки!!!

Little_boo от Сентября 13, 2012, 02:30:07 pm

Цитата: gex224 от Сентября 13, 2012, 02:28:40 pm

Да эт если работа не сидячая как у меня, я так сижу целый день, что у меня поясница к стулу чуть не присыхает, поэтому и лечу в басс плавать быстро!!!

А вот не угадал, у меня тоже сидячая, причем сидеть приходится весь день. Ну, так все так задергают, что прихожу домой и всё равно сижу, всё перед тем же компом :)

Итого 12 часов сидения каждый день :)

@LE}{@NDER от Сентября 13, 2012, 05:08:00 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 13, 2012, 02:30:07 pm

Цитата: rex224 от Сентября 13, 2012, 02:28:40 pm

Да эт если работа не сидячая как у меня, я так сижу целый день, что у меня поясница к стулу чуть не присыхает, поэтому и лечу в басс плавать быстро!!!

А вот не угадал, у меня тоже сидячая, причем сидеть приходится весь день. Ну, так все так задержают, что прихожу домой и всё равно сижу, всё перед тем же компом :)

Итого 12 часов сидения каждый день :)

Гг. Аналогично. Целый день кодишь перед компом, домой приходишь - нет чтобы чем то другим заняться, все равно тянет к этому компу... ;D

moi от Сентября 14, 2012, 09:08:07 am

Цитата: rex224 от Сентября 13, 2012, 12:33:05 pm

Еще понял что нужно много читать и очень много плавать, а все разговоры что плавать можно (объемы небольшие) это болтовня, объем должен быть приличным и все тут, а если его не будет тогда и не будет результата.

В фразе "большие объемы" нет ничего магического. Они насыщают мышцы митохондриями, которые умеют перерабатывать лактат, и развивают гипертрофию сердца (типа увеличивают его). Этим в общем-то и отличаются спортсмены циклических видов спорта от обычных людей.

Viktor от Сентября 14, 2012, 11:33:10 am

Цитата: Little_boo от Сентября 13, 2012, 02:30:07 pm

Цитата: rex224 от Сентября 13, 2012, 02:28:40 pm

Да эт если работа не сидячая как у меня, я так сижу целый день, что у меня поясница к стулу чуть не присыхает, поэтому и лечу в басс плавать быстро!!!

А вот не угадал, у меня тоже сидячая, причем сидеть приходится весь день. Ну, так все так задержают, что прихожу домой и всё равно сижу, всё перед тем же компом :)

Итого 12 часов сидения каждый день :)

А с другой стороны, если бы мы пахали на стройке или в цеху целыми днями, оставались бы ли силы и энтузиазм на бассейн ? :)

@LE}{@NDER от Сентября 14, 2012, 12:09:52 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 13, 2012, 02:30:07 pm

Цитата: rex224 от Сентября 13, 2012, 02:28:40 pm

Да эт если работа не сидячая как у меня, я так сижу целый день, что у меня поясница к стулу чуть не присыхает, поэтому и лечу в басс плавать быстро!!!

А вот не угадал, у меня тоже сидячая, причем сидеть приходится весь день. Ну, так все так задержают, что прихожу домой и всё равно сижу, всё перед тем же компом :)

Итого 12 часов сидения каждый день :)

Тут соглашусь с Виктором, по идее, из-за такой работы и необходимы аэробные нагрузки. Как вариант, если видишь, что на объемах валится техника, и боишься ее запортить, можно бегать или педали крутить на низком пульсе, а в бассе уже работать на скорость и технику, что ты и делаешь. ;)

rex224 от Сентября 14, 2012, 01:37:02 pm

Да нет, я просто к тому что работа не должна быть просто сидячей, вот мне родители рассказывали, что в советское время везде были 30 минутные зарядки, все выходили в коридоры и занимались зарядкой, сейчас этого нет и многим кажется что это глупости, да и к тому же работодатель не заинтересован в этом, ему бы лижбы работал и побыстрее.

rex224 от Сентября 14, 2012, 01:46:03 pm

Я сегодня понял что у меня проблемы с дыханием, почему пришел к такому выводу. 1. сегодня плыл серию 4по200 в ластах и лопатках, с дыханием 5-5, однако после первой сотни почувствовал что не могу и перешел на 3-3, подскажите по дыханию?

rex224 от Сентября 14, 2012, 01:46:46 pm

Хотя плыл медленно, на технику каждая 200 в режиме 3.50

Little_boo от Сентября 14, 2012, 04:27:07 pm

Цитата: rex224 от Сентября 14, 2012, 01:46:03 pm

Я сегодня понял что у меня проблемы с дыханием, почему пришел к такому выводу. 1. сегодня плыл серию 4по200 в ластах и лопатках, с дыханием 5-5, однако после первой сотни

почувствовал что не могу и перешел на 3-3, подскажите по дыханию?
ты хочешь взяться за все сразу, так ты встанешь по технике

rex224 от Сентября 15, 2012, 02:19:03 am
Ну да я на время потерял контроль

Letun от Сентября 16, 2012, 08:58:23 am
Цитата: Little_boo от Сентября 12, 2012, 04:14:30 pm
Большим пальцем вынимаешь, при проносе разворачиваешь и кладешь мизинцем.

Я конечно понимаю, что тема эта уже не раз обсуждалась; и абсолютно понятно, что выход мезинцем - это не правильно.

Но вот выход тыльной стороной ладони - то же не ошибка.

Примерно с 8-ой по 21-ую секунду четко видно
<http://www.youtube.com/watch?v=cR6NbTq96SQ>

по крайней мере для меня - так естественней

rex224 от Сентября 16, 2012, 12:53:45 pm
Всем привет. Воо представляешь я сегодня на ногах четвертак проплыл за 29.72 с. у обалдел, скинул 1.5 сек. Более того, сегодня встретил того мастера с которым плавал, я говорил ему 42 года, так вот он мне предложил в октябре выступить на соревнованиях в категории "ветеран" и я выступлю на 50, 100 м кролем. ;) Я уже хочу зарубу :D Что думаете? У меня где-то один месяц остался. Не получится так что я разочаруюсь и брошу это дело? А вообще мне нужен этот соревновательный опыт, я понимаю что мне уже поздно, но вдруг я хоть для себя проплыву в районе 32 сек.

rex224 от Сентября 16, 2012, 02:23:00 pm
вот . К участию в соревнованиях допускаются ветераны плавания и любители (25 лет и старше), а также «нулевая группа» 20-24 года. Возрастные группы устанавливаются согласно правилам ФИНА, АКВСП на 31 декабря 2008 г.
• В заплывах действует правило «одного старта».
• Каждый участник несет личную ответственность за состояние своего здоровья.
В индивидуальных номерах программы участники выступают в следующих возрастных категориях:

20-24	1988-1984 гг.рожд.	45-49	1963-1959 гг.рожд.	70-74	1938-1934 гг.рожд.
25-29	1983-1979 гг.рожд.	50-54	1958-1954 гг.рожд.	75-79	1933-1929 гг.рожд.
30-34	1978-1974 гг.рожд.	55-59	1953-1949 гг.рожд.	80-84	1928-1924 гг.рожд.
35-39	1973-1969 гг.рожд.	60-64	1948-1944 гг.рожд.	85-89	1923-1919 гг.рожд.
40-44	1968-1964 гг.рожд.	65-69	1943-1939 гг.рожд.	90+	1918 г.р. и старше

rex224 от Сентября 16, 2012, 02:26:32 pm
По каждому виду программы определяется абсолютный победитель турнира, набравший наибольшее количество очков, согласно таблице базовых результатов (на основе материалов ФИНА за 1986-2006 гг.), принятых за основу начисления очков на Кубке России, с учетом возрастного коэффициента.

Финансирование.
Расходы по командированию участников (проезд, питание, проживание) за счет командирующих организаций. Расходы на проведение соревнований за счет Хабаровской краевой Федерации плавания. Награждение победителей за счет стартовых взносов.
Стартовый взнос - 100 рублей за дистанцию (для членов клуба ветеранов «Мастер ДВ» и клубов, входящих в АКВСП), 200 рублей для участников, выступающих лично.

sergeyt от Сентября 16, 2012, 03:15:13 pm
Обязательно прими участие! Это тебе даст стимул улучшить свой результат к следующим соревнованиям. 8)

Little_boo от Сентября 16, 2012, 08:16:21 pm
Цитата: Letun от Сентября 16, 2012, 08:58:23 am
Я конечно понимаю, что тема эта уже не раз обсуждалась; и абсолютно понятно, что выход мезинцем - это не правильно.

Но вот выход тыльной стороной ладони – то же не ошибка.
Не знаю, я не спец по спине – не умею на ней плавать. Но я хочу попробовать. Сейчас начал плавать по немного на спине, и из-за боли в локте при проносе приходится вынимать мизинцем, в целом мне тоже удобно, но на сколько это допустимо...

Цитата: rex224 от Сентября 16, 2012, 12:53:45 pm

Всем привет. Воо представляешь я сегодня на ногах четвертак проплыл за 29.72 с. у обалдел, скинул 1.5 сек.

Ну, тебе всё равно ещё плавать и плавать до нормального результата, так что ты не расслабляйся.

Цитата: rex224 от Сентября 16, 2012, 12:53:45 pm

Что думаете? У меня где-то один месяц остался. Не получится так что я разочаруюсь и брошу это дело? А вообще мне нужен этот соревновательный опыт, я понимаю что мне уже поздно, но вдруг я хоть для себя проплыву в районе 32 сек.

Плавать на соревнованиях надо, если есть возможность я всегда простартовываюсь в любом состоянии. Чтобы не расстраиваться нужно адекватно оценивать возможный результат. Очевидно, что ни какие 32 ты не проплывешь. В целом спрогнозировать результат на 50м просто.

Ускоряешься после тренировки 25м без сильно уставши, умножаешь на два + ~3 секунды, если всё нормально с поворотом. Если ты 34-35с проплывешь – вполне нормальный результат будет, вы ещё недавно 38 плавали.

VladB от Сентября 17, 2012, 03:34:29 am

Цитата: Little_boo от Сентября 16, 2012, 08:16:21 pm

Цитата: Letun от Сентября 16, 2012, 08:58:23 am

Я конечно понимаю, что тема эта уже не раз обсуждалась; и абсолютно понятно, что выход мизинцем – это не правильно.

Но вот выход тыльной стороной ладони – то же не ошибка.

Не знаю, я не спец по спине – не умею на ней плавать. Но я хочу попробовать. Сейчас начал плавать по немного на спине, и из-за боли в локте при проносе приходится вынимать мизинцем, в целом мне тоже удобно, но на сколько это допустимо...

Нас в детстве мизинцем учили вынимать. А в Австралии сказали надо большим пальцем, а при проносе крутишь руку. Но я привык мизинцем и стою на своём.)

rex224 от Сентября 17, 2012, 01:36:52 pm

Цитата: VladB от Сентября 17, 2012, 03:34:29 am

Цитата: Little_boo от Сентября 16, 2012, 08:16:21 pm

Цитата: Letun от Сентября 16, 2012, 08:58:23 am

Я конечно понимаю, что тема эта уже не раз обсуждалась; и абсолютно понятно, что выход мизинцем – это не правильно.

Но вот выход тыльной стороной ладони – то же не ошибка.

Не знаю, я не спец по спине – не умею на ней плавать. Но я хочу попробовать. Сейчас начал плавать по немного на спине, и из-за боли в локте при проносе приходится вынимать мизинцем, в целом мне тоже удобно, но на сколько это допустимо...

Нас в детстве мизинцем учили вынимать. А в Австралии сказали надо большим пальцем, а при проносе крутишь руку. Но я привык мизинцем и стою на своём.)

Да, только вот меня волнение подводит и результат я думаю будет хуже чем сейчас. Вопрос Воо за сколько в идеале я должен на ногах проплывать четвертак?

Berrimor от Сентября 18, 2012, 09:46:59 am

Вопрос к старейшинам:

Информации много на форуме, ссылок тоже очень много. Собственно вопрос – какие исходные данные нужны для планирования занятий?

Letun от Сентября 18, 2012, 01:04:05 pm

Цитата: Berrimor от Сентября 18, 2012, 09:46:59 am

Вопрос к старейшинам:

Информации много на форуме, ссылок тоже очень много. Собственно вопрос – какие исходные данные нужны для планирования занятий?

Ну если коротко:

- Цель
- Количество времени, которое можно посвятить тренировкам
- Уровень спортивной подготовки в целом
- Уровень плавательной подготовки

- Медицинские особенности

Berrimor от Сентября 18, 2012, 01:17:15 pm

Цитата: Letun от Сентября 18, 2012, 01:04:05 pm

Ну если коротко:

- Цель

- Количество времени, которое можно посвятить тренировкам

- Уровень спортивной подготовки в целом

- Уровень плавательной подготовки

- Медицинские особенности

Хорошо, тогда зайдём с другого фланга:

1. Цель я еще сам себе не сформулировал - брать по-минимуму, не хочется время терять, брать по максимуму, не хочется надорваться.
2. Зависит от цели, пока что хоть 7 раз в неделю.
3. Как его оценить? По каким критериям?
4. Как его оценить? По каким критериям?
5. Есть определённые особенности, к какому(-им) специалисту(-ам) обратиться, что узнать о возможных ограничениях?

Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 03:30:49 pm

Цитата: Berrimor от Сентября 18, 2012, 01:17:15 pm

Хорошо, тогда зайдём с другого фланга:

1. Цель я еще сам себе не сформулировал - брать по-минимуму, не хочется время терять, брать по максимуму, не хочется надорваться.
2. Зависит от цели, пока что хоть 7 раз в неделю.
3. Как его оценить? По каким критериям?
4. Как его оценить? По каким критериям?
5. Есть определённые особенности, к какому(-им) специалисту(-ам) обратиться, что узнать о возможных ограничениях?

3. зависит от цели. (Пример - если цель оздоровиться, то отсутствие спортивной подготовки самое оно, если цель плыть 10 км на время - то стоит оценить скока км ты можешь проплыть щаз без остановки)

4. зависит от цели.

5. зависит от цели.

Ты чтоль хочешь чтоб тебе программу составили? или рассказали как составляют программы? какие то абстрактные вопросы.....

Летун прекрасно описал какие исходные данные используются.

Letun от Сентября 19, 2012, 05:04:44 pm

Berrimor, если ты до 18 проплавал, то, наверное, твоей целью должно быть - вернуть прежние результаты?

Berrimor от Сентября 20, 2012, 11:31:13 am

Перечитав от заданного мною вопроса, соглашусь - вопрос не конкретный.

В общем, плавал с 1-го и по 11-ый класс, в институте перешел на летний полиатлон. В 18 лет травма-операции итд., итп.

Пару лет назад, встав на ноги, начал опять плавать, наплавывая объёмы. Есть особенность - левая нога не даёт брассом плавать, другими стилями на ногах я практически не плаваю, то есть работаю только в полной координации ими. Собственно, является ли это критичным и надо ли как-то отдельно строить тренировочный процесс из-за этой особенности?

По остальным пунктам более менее разобрался, тут спасибо за ответные вопросы, навели они меня на мысль, что неделю назад я сам не знал чего хотел от плавания.

Swimmer48 от Сентября 20, 2012, 01:00:35 pm

Ну в бросе плавать ноги дельфин руки бросс:) А так начать с 2-3 раз в неделю постепенно повышая общую выносливость, а дальше стандартное планирование сезона под соревнования.

sergeyt от Сентября 20, 2012, 01:30:57 pm

У меня тоже знакомый после войны получил ранение в ногу, тем не менее, плавает и участвует успешно в соревнованиях.

rex224 от Сентября 21, 2012, 01:28:59 pm

Воо не доволен я своим плаванием, вот видео. баттерфляй, работа ног на спине, на груди в ластах, кроль на количество гребков. Подскажите пожалуйста-то почему я так глубоко грудью сажу!!!

rex224 от Сентября 21, 2012, 01:39:15 pm

<http://youtu.be/HwKAx4MNnY8> вот мое видео жду от вас анализа

rex224 от Сентября 21, 2012, 02:42:06 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=AldoqF65G4w&feature=context-cha>

Little_boo от Сентября 21, 2012, 03:20:03 pm

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 01:28:59 pm

Воо не доволен я своим плаванием, вот видео.

не знаю, когда смотрю посмтреть - на работе залочен <http://www.youtube.com> ты засекаешься продолжаешь? по чем получается кроль 25м, 50м?

moi от Сентября 21, 2012, 03:33:02 pm

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 01:39:15 pm

вот мое видео жду от вас анализа

Вижу по-прежнему проваленный локоть.

Еще левая рука из воды рано выходит и в стороне (не у бедра).

rex224 от Сентября 21, 2012, 03:40:08 pm

Воо ты мне сам говорил на технику плавать а не засекаешься, я засекаю полтос только в конце недели лучший результат 35 сек. Ноги вот не гнуться блин вот это проблема, но зато сегодня на ногах проплыл четвертак за 29,24.

Я многим проигрываю из за ног, не гибкие они у меня, не получается их гнуть, может сухожилия перерезать!!!

rex224 от Сентября 21, 2012, 03:42:13 pm

Единственно я сейчас включил в тренировки спину, плаваю упражнения на спине, баттерфляй, но в ластах типа 5по50 первый четвертак бат, второй спина.

Little_boo от Сентября 21, 2012, 03:52:31 pm

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 03:40:08 pm

Воо ты мне сам говорил на технику плавать а не засекаешься, я засекаю полтос только в конце недели лучший результат 35 сек.

50м раз в неделю нормально, четвертаки можно чаще, если есть возможность.

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 03:40:08 pm

Ноги вот не гнуться блин вот это проблема, но зато сегодня на ногах проплыл четвертак за 29,24.

ну так лет-то тебе сколько не всё сразу, не надо только до травм доводить. Гибкость сразу не образуется, годик потянешься упорно - будет лучше. В любом случае это не 40с как ты ещё недавно плыл.

rex224 от Сентября 21, 2012, 03:57:26 pm

Воо а что с гребком, нет продвижения у меня да? проваленный локоть? Вот смотри у меня когда рука вошла, я дулаю захват, руку сгибаю в локтевом суставе, но локоть смотрит у меня не вверх а вверх и назад? Может у меня руки слабые? Я давно замечал что-то руки слабоваты?

rex224 от Сентября 21, 2012, 04:00:12 pm

Да еще мне кажется я глубоко сажу как это исправить?

Little_boo от Сентября 21, 2012, 07:28:49 pm

после выходных гляну, сейчас некогда

rex224 от Сентября 22, 2012, 02:45:30 pm

Воо посоветуй мне, мне еще показалось когда руку начинаю проносить какая-то пауза возникает и помоему вдох рано делаю а? Совет нужен твой, какие упражнения еще поплавать?

Little_boo от Сентября 23, 2012, 01:56:02 pm

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 01:39:15 pm

<http://youtu.be/HwKAx4MNnY8> вот мое видео жду от вас анализа

Что касается работы ног. Коряво, конечно, выглядит. Но по-лучше немного чем было, при этом все проблемы остались те же. Голени опять на себя согнуты, хотя должны быть прямые и во время удара и во-время возврата ноги. Ноги опять в коленях согнуты и работы "от бедра" нет. Вроде таз вертикально работает, но дальше ничего не идет, так как ноги перестываешь в коленях. Пока ты не заставишь себя хотя бы на упражнениях прямыми ногами работать - так и будет. Хотя бы назад-то возвращай прямую ногу. Если она не выпрямляется, значит надо тянуть обратную стороны бедер, под коленями - ты когда нагибаешься, можешь не стибая ног достать ладонями пола?

Отталкивания от бортика выглядят отвратно. Ты оттолкнулся - ну так выпрями руки, потянись вперед, выпрямись в струнку, вытяни ности, по-скользи хоть 2 метра в таком положении. Нет, ты ноги не успел оторвать от бортика уже согнул их и сам себя остановил. Очень сильно стибает ноги. И так на всех поворотах - толкайся не на поверхность, а хотя бы на глубину 50см - чтобы по-скользить под водой.

При плавании на ногах у тебя голова торчит, что на спине, что на груди - убирай голову между руками. Когда плывешь на ногах на груди, не делай гребок брассом - это десткий сад. Держи руки ровно, убирай между ними голову - для вдоха её надо просто поднять. ЧЕсли руки будут подтапливаться, просто делай разводящие/сводящие движения и небольшим разворотом кисти - это поддержит руки.

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 03:57:26 pm

Воо а что с гробком, нет продвижения у меня да? проваленный локоть? Вот смотри у меня когда рука вошла, я дулаю захват, руку стгибаю в локтевом суставе, но локоть смотрит у меня не вверх а вверх и назад? Может у меня руки слабые? Я давно замечал что-то руки слабоваты? Внешне по-лучше стало, но гребок всё ещё мимо воды. Начало гробка стало приличнее, коней тоже. Но moi прав - левая рука далеко уходит, поплавай упражнения - в конце гробка выставляешь большой палец и должен касаться бедра. С одной стороны длину гробка контролируешь, с другой стороны следишь сторону руки в сторону не уходили.

Проваленный локоть это извечная проблема, но решить её ты только сам можешь. Вот посмотри этот ролик с 59-той секунды, некоторым помогает понять как нужно плечо повернуть.

<http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>

Дело в том, что высокого локтя ты не получишь без определенной гибкости в плечах. А что у тебя с гибкостью, я не знаю. Попробуй перед зеркалом сделать то, что мужик показывает на видео и согнуть руку под нагрузкой, как будто гребок делаешь - сразу почувствуешь, что плечевой сустав тянется. И пока ты его не растянешь, чтобы он в воде тянулся - высокого локтя не будет.

Ещё полезно поработать на резине - тоже помогает почувствовать правильное движение и те мышцы, которые в нем участвуют. С резиной видео тут: http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=sYt8x_7uL48#t=86s

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 04:00:12 pm

Да еще мне кажется я глубоко сажу как это исправить?

Ну, так ноги не тянут, поясницу не держишь, высокого локтя нет - откуда тогда взяться высокому положению тела? только на скорости может подвсплывешь, но медленно пока не получится.

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 02:42:06 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=AldoqF65G4w&feature=context-cha>

ничего не видно на этой съемке, кроме как рассогласования рук и ног в бате.

Цитата: rex224 от Сентября 22, 2012, 02:45:30 pm

Совет нужен твой, какие упражнения еще поплавать?

Я не знаю, что ты уже плаваешь и сколько.

rex224 от Сентября 23, 2012, 02:39:40 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 23, 2012, 01:56:02 pm

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 01:39:15 pm

<http://youtu.be/HwKAx4MNnY8> вот мое видео жду от вас анализа

Что касается работы ног. Коряво, конечно, выглядит. Но по-лучше немного чем было, при этом все проблемы остались те же. Голени опять на себя согнуты, хотя должны быть прямые и во время удара и во-время возврата ноги. Ноги опять в коленях согнуты и работы "от бедра" нет. Вроде таз вертикально работает, но дальше ничего не идет, так как ноги перестегиваешь в коленях. Пока ты не заставишь себя хотя бы на упражнениях прямыми ногами работать - так и будет. Хотя бы назад-то возвращай прямую ногу. Если она не выпрямляется, значит надо тянуть обратную сторону бедер, под коленями - ты когда нагибаешься, можешь не сгибая ног достать ладонями пола?

Отталкивания от бортика выглядят отвратно. Ты оттолкнулся - ну так выпрями руки, потянись вперед, выпрямись в струнку, вытяни ности, по-скользи хоть 2 метра в таком положении. Нет, ты ноги не успел оторвать от бортика уже согнул их и сам себя остановил. Очень сильно сгибаешь ноги. И так на всех поворотах - толкайся не на поверхность, а хотя бы на глубину 50см - чтобы по-скользить под водой.

При плавании на ногах у тебя голова торчит, что на спине, что на груди - убирай голову между руками. Когда плывешь на ногах на груди, не делай гребок брассом - это десткий сад. Держи руки ровно, убирай между ними голову - для вдоха её надо просто поднять. ЧЕсли руки будут подтапливаться, просто делай разводящие/сводящие движения и небольшим разворотом кисти - это поддержит руки.

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 03:57:26 pm

Воо а что с гребком, нет продвижения у меня да? проваленный локоть? Вот смотри у меня когда рука вошла, я дулаю захват, руку сгибаю в локтевом суставе, но локоть смотрит у меня не вверх а вверх и назад? Может у меня руки слабые? Я давно замечал что-то руки слабоваты? Внешне по-лучше стало, но гребок всё ещё мимо воды. Начало гребка стало приличнее, коней тоже. Но моі прав - левая рука далеко уходит, поплавай упражнения - в конце гребка выставляешь большой палец и должен касаться бедра. С одной стороны длину гребка контролируешь, с другой стороны следишь сторону руки в сторону не уходили.

Проваленный локоть это извечная проблема, но решить её ты только сам можешь. Вот посмотри этот ролик с 59-той секунды, некоторым помогает понять как нужно плечо повернуть.
<http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>

Дело в том, что высокого локтя ты не получишь без определенной гибкости в плечах. А что у тебя с гибкостью, я не знаю. Попробуй перед зеркалом сделать то, что мужик показывает на видео и согнуть руку под нагрузкой, как будто гребок делаешь - сразу почувствуешь, что плечевой сустав тянется. И пока ты его не растянешь, чтобы он в воде тянулся - высокого локтя не будет.

Ещё полезно поработать на резине - тоже помогает почувствовать правильное движение и те мышцы, которые в нем участвуют. С резиной видео тут: http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=sYt8x_7uL48#t=86s

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 04:00:12 pm

Да еще мне кажется я глубоко сижу как это исправить?

Ну, так ноги не тянут, поясницу не держишь, высокого локтя нет - откуда тогда взяться высокому положению тела? только на скорости может подвсплывешь, но медленно пока не получится.

Цитата: rex224 от Сентября 21, 2012, 02:42:06 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=AldoqF65G4w&feature=context-cha>

ничего не видно на этой съемке, кроме как рассогласования рук и ног в бате.

Цитата: rex224 от Сентября 22, 2012, 02:45:30 pm

Совет нужен твой, какие упражнения еще поплавать?

Я не знаю, что ты уже плаваешь и сколько.

Если честно воо достать ладонями пола у меня не получается, вот раз десять гнусь тогда кончиками пальцев достаю, в детстве доставал, а потом забросил гимнастику, сейчас жалею, ласты тоже у меня не гнуться. Вообще проблемы у меня остались те же, спасибо что посмотрел. Сейчас буду работать на гибкость, на проваленный локоть на согласование движений в батте.

В последнее время мне очень нравится плавать баттом, но когда захватываю воду, замечал что возникает пауза, а этого ведь не должно быть. Блин мнеб у Вас в Москве там 2 недельки поплавать было бы здорово, вот если меня в командировку отправят Воо я тебе сообщу поплаваем вместе?

Little_boo от Сентября 24, 2012, 10:17:20 am

Цитата: rex224 от Сентября 23, 2012, 02:39:40 pm

Если честно воо достать ладонями пола у меня не получается, вот раз десять гнусь тогда кончиками пальцев достаю, в детстве доставал, а потом забросил гимнастику, сейчас жалею, ласты тоже у меня не гнуться. Вообще проблемы у меня остались те же, спасибо что

посмотрел. Сейчас буду работать на гибкость, на проваленный локоть на согласование движений в батте.

В таком возрасте тяжело растянуться, но можно.

Цитата: rex224 от Сентября 23, 2012, 02:39:40 pm

Блин мнеб у Вас в Москве там 2 недельки поплавать было бы здорово, вот если меня в командировку отправят Воо я тебе сообщу поплаваем вместе?

Не pomoжет, приходил как-то ко мне Григор с нашего форума, долго не верил что я ему говорил о его проблемах, пока не снялся из-под воды. потом обещался за полгода все исправить и пропал. Не так всё просто. У тебя есть MC хотяи бывший - мучай его.

льжник от Сентября 24, 2012, 11:14:45 am

Посмотрел этот ролик <http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>, попробовал сделать также, ведь никаких усилий не надо, и офигел, у меня плечо вообще мёртво стоит, даже намёка нет на какой то дрызг, а я старался его повернуть, не знаю что и делать :(

Yura от Сентября 24, 2012, 01:31:10 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related>

sergeyt от Сентября 24, 2012, 01:38:48 pm

Почитайте по ссылке насчет подвижности плечей и посмотрите видео:

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1091:2012-01-23-06-49-58&catid=36:2011-07-04-16-43-16

льжник от Сентября 24, 2012, 04:31:46 pm

Спасибо. Очень доходчиво дети показали, вроде физики никакой, надо потихоньку растягивать, то что не заостенело напрочь.

В первом видео (англ), я так канеш не сделаю, даже если кто нить будет мне руки крутить. Я когда перед зеркалом кручу, то рука крутится не в плоскости, а как бы создавая конус, с вершиной в ключице((.

варяг от Сентября 24, 2012, 08:26:24 pm

Цитата: льжник от Сентября 24, 2012, 04:31:46 pm

Спасибо. Очень доходчиво дети показали, вроде физики никакой, надо потихоньку растягивать, то что не заостенело напрочь.

В первом видео (англ), я так канеш не сделаю, даже если кто нить будет мне руки крутить. Я когда перед зеркалом кручу, то рука крутится не в плоскости, а как бы создавая конус, с вершиной в ключице((.

Саня зажми плече в струбцинах и проворачивай корпусом:))))))

льжник от Сентября 24, 2012, 08:32:03 pm

Цитата: варяг от Сентября 24, 2012, 08:26:24 pm

Саня зажми плече в струбцинах и проворачивай корпусом:))))))

Мне эти струбцины за 20 лет в литейке осточертели, я их видеть не могу. Давай чёнить поизящней в век нанотехнологий))

варяг от Сентября 24, 2012, 08:40:47 pm

Саня да я шучу:) а если серьезно.. покупай или делай шведскую стенку домой. без нее никуда. и мат.

я вот крышу доделаю займусь

Berrimor от Сентября 25, 2012, 07:45:34 am

Собственно, дабы была какая-то исходная точка, решил поучаствовать в соревнованиях, чтобы уже по ситуации смотреть что и как. Вопрос таков - для личников форма заявки та, что на swimмастерс или есть другая форма?

sosnin от Сентября 25, 2012, 08:43:13 am
думаю, стоит еще вопрос дублировать на свиммастерсе... в том году, вроде, такая же была.

rex224 от Сентября 25, 2012, 02:13:05 pm
Воо сегодня я плавал 10по25 без времени, короче лучший результат 17.23 с. с толчка. На ногах установил новый рекорд для себя 29.00 ровно!!! Однако тот МС четвертак плыл 14.23. эт на четвертаке он меня на 3 сек сделал, а что будет на 50 м. 7 сек?

rex224 от Сентября 25, 2012, 02:15:21 pm
Еще Воо подскажи пожалуйста где-то я здесь тему находил про согласование движений рук и ног в баттерфляе?

rex224 от Сентября 25, 2012, 02:16:30 pm
Теперь про ноги, Воо когда плаваю на примых ногах устаю очень быстро, неужели так должно быть?????

Toto от Сентября 25, 2012, 02:36:59 pm
ветку пора переименовать "Я и Воо" ;D

Anya7 от Сентября 25, 2012, 02:58:03 pm
или "Мой приятель ГанжаВоо"

Little_boo от Сентября 25, 2012, 09:47:53 pm
Цитата: rex224 от Сентября 25, 2012, 02:15:21 pm
Еще Воо подскажи пожалуйста где-то я здесь тему находил про согласование движений рук и ног в баттерфляе?
Ты мне предлагаешь за тебя поискать? ;)
Цитата: rex224 от Сентября 25, 2012, 02:16:30 pm
Теперь про ноги, Воо когда плаваю на примых ногах устаю очень быстро, неужели так должно быть?????
понятное дело, что плыть сложнее, чем воду толочь

rex224 от Сентября 26, 2012, 02:43:10 pm
Ладно ребята без обид, видео выложил всем, у кого есть совет буду очень рад выслушать

rex224 от Октября 02, 2012, 12:50:50 pm
Когда работаю прямыми ногами в ластах не получается ноги глубже опускать, они у меня вылетают немного, что делать?

Little_boo от Октября 03, 2012, 09:13:00 am
Цитата: rex224 от Октября 02, 2012, 12:50:50 pm
Когда работаю прямыми ногами в ластах не получается ноги глубже опускать, они у меня вылетают немного, что делать?
не видя ничего не могу сказать, может у тебя концы ласт вылетают. Вообще когда у тебя носки подходят к поверхности, бедро уже должно идти вниз.

feniks2277 от Октября 04, 2012, 08:36:54 am
Цитата: rex224 от Сентября 25, 2012, 02:13:05 pm
Воо сегодня я плавал 10по25 без времени, короче лучший результат 17.23 с. с толчка. На ногах установил новый рекорд для себя 29.00 ровно!!! Однако тот МС четвертак плыл 14.23. эт на четвертаке он меня на 3 сек сделал, а что будет на 50 м. 7 сек?
Rex уже почти три месяца ты тренируешься по плану, вот результаты
улучшаеш на 25 м за 29 сек и на 25м за 17 сек , позволь вопрос?

1. Ты плавал хотя бы один раз на ногах 100 метров ,но без остановки? Ну или хотя бы 4 x 25 в полную силушку с отдыхом 10-15 секунд? Если да напиши результат.
2. Тоже касается 100 метров в координации, я знаю ты на сотню

не засекаешься, тогда можно попроще 4 X25 с отдыхом 10 сек после разминки с соревновательной скоростью. или на худой конец 2 x 50 с отдыхом 15 сек с той же соревновательной. А то поедешь на соревнования и удивишься результату.

варяг от Октября 05, 2012, 10:16:20 am
Цитата: rex224 от Сентября 25, 2012, 02:13:05 pm
Воо сегодня я плавал 10по25 без времени, короче лучший результат 17.23 с. с толчка. На ногах установил новый рекорд для себя 29.00 ровно!!! Однако тот МС четвертак плыл 14.23. эт на четвертаке он меня на 3 сек сделал, а что будет на 50 м. 7 сек?

а как давно он оставил спорт МС? 14скопейкой на четвертаке чтото слабовато..

sosnin от Октября 05, 2012, 10:20:05 am
это он не напрягался :)

Little boo от Октября 05, 2012, 12:44:32 pm
Цитата: feniks2277 от Октября 04, 2012, 08:36:54 am
А то поедешь на соревнования и удивишься результату. а на 100м ему никто хорошего результата сейчас и не обещал. А 50м, если проплывет за озвученные 35с будет хорошо.

rex224 от Октября 06, 2012, 09:05:50 am
Феникс нет 100 м на ногах быстро я не плавал, плавал 4по25 ноги но до полного восстановления, при этом показал 29 сек ровно.

rex224 от Октября 06, 2012, 09:07:37 am
Цитата: варяг от Октября 05, 2012, 10:16:20 am
Цитата: rex224 от Сентября 25, 2012, 02:13:05 pm
Воо сегодня я плавал 10по25 без времени, короче лучший результат 17.23 с. с толчка. На ногах установил новый рекорд для себя 29.00 ровно!!! Однако тот МС четвертак плыл 14.23. эт на четвертаке он меня на 3 сек сделал, а что будет на 50 м. 7 сек?

а как давно он оставил спорт МС? 14скопейкой на четвертаке чтото слабовато..
Засекал 50 м , лучший мой результат 35.88 сек. но сейчас я не в форме, простыл не плавал 6 дней, слабость в организме.

rex224 от Октября 06, 2012, 09:09:03 am
Цитата: sosnin от Октября 05, 2012, 10:20:05 am
это он не напрягался :)
Варяг тому мастеру уже 45 лет, 50 м кролем он плывет за 28.33. В 23 года он говорит плавал 50 м - за 24 сек.

rex224 от Октября 06, 2012, 09:14:11 am
а у меня уже скоро соревнования, готовность конечно плохая. Сейчас я планирую немного увеличить отрезки, теперь буду плавать такие отрезки как 75, 100, 125, 150 м. Да и нужно наверное 200 метров гладкого плавания попробовать.

feniks2277 от Октября 06, 2012, 10:22:32 am
Цитата: rex224 от Октября 06, 2012, 09:14:11 am
а у меня уже скоро соревнования, готовность конечно плохая. Сейчас я планирую немного увеличить отрезки, теперь буду плавать такие отрезки как 75, 100, 125, 150 м. Да и нужно наверное 200 метров гладкого плавания попробовать.
Rex насколько я помню .твое желание ето плавать 100 м В/с за 1.15 при твоём результате 1.35-7... это работа на выносливость, а ты за три месяца пришёл к рекордам 25 м - к 50 м, то есть если я правильно тебя понял ты даже не знаешь или ты сможешь 100 м на ногах проплыть не говоря о времени.
100 метров состоит из 4 x25 м или 2 x50 и так далее, то есть любая комбинация 50 м + 2 x 25 25 + 50 + 25

Был такой Канадский спринтер Бен Джонсон так он строил прохождение 100 м от малого по отрезкам. В переводе на плавание выглядит так 25м . за 18 сек. даёшь себе отдых и засекаешь, 30 сек например, второй четвертак тоже надо за 18 и такой же отдых если получилось , третий за 18 и конечно такой же отдых и наконец четвёртый за 18
Слаживаешь 18+18+18+18=72 сек или 1.12 то что тебе надо.
А дальше уменьшаешь отдых на 5 сек и стараешься добиться того же и опять уменьшаешь отдых, задание высоко интенсивное поэтому выполняешь раз в неделю в конце недели.
То есть подготавливаешь себя к результату 1.12.
Если передумал и собираешься 50 м плавать так тут уже силёнки нужны
Здесь на форуме женщина есть 50м побыстрее тебя плавает так она 40 раз от пола отжимается и постарше тебя будет лет на 15.
По последнему посту ясно что плавал ты безсистемно.
Если я не прав, напиши основные задания в недельном цикле.

Little_boo от Октября 06, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: feniks2277 от Октября 06, 2012, 10:22:32 am
Если я не прав, напиши основные задания в недельном цикле.
Я прошу это сделать уже 2 месяца. ;D

rex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am
Цитата: Little_boo от Октября 06, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: feniks2277 от Октября 06, 2012, 10:22:32 am
Если я не прав, напиши основные задания в недельном цикле.
Я прошу это сделать уже 2 месяца. ;D

Почему без системно феникс я плавал так как мне посоветовал Воо вот мой план занятий:
100 - комплекс.
10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).
10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)
10по25- работа рук по переменно.
Затем работа на ноги:
200 - ноги в ластах кролем.
4по25 - ноги быстро (пока 29 сек ровно)
затем 200 на спине, ноги в ластах.
8по50 - первые 25 ноги без колобашки, руки вытянуты, вторые 25 кроле свободно.
Затем 4 по 50 баттерфляй с переходом на спину свободно.
100 - на спине свободно.
5-6 раз стрелочка.
Итого 2000 м.
Внимание! 10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).
10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)
10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.
Нужно сказать что я практически не включаю брасс, да и вообще я много стал плавать отрезками как говорил Воо, а он мне говорил работать на гребки вот они эти упражнения
10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)
10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.
Он мне говорил работать на ноги вот они эти упражнения 4по25 быстро, 200 м в ластах на спине.

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал. 100 м на ногах конечно я не плаваю, я плаваю 200 но только в ластах. Опять же 4по25 ноги быстро, первая серия за 29 сек, вторая серия 30.13, третья серия 31.87, четвертая серия 34.07.
Смысл мне сейчас часто засекается это слова твои Воо были не мои, я засекаюсь 1 в две недели и только на 50 м. 100 м - быстро я сейчас вообще не плаваю.

А теперь Воо скажи что я плаваю не так, специ блин?

P.S/ Нет Воо конечно ты мне здорово помог с ногами молодчик я не в претензиях, но все это повторяется у меня из тренировки к тренировке понимаешь, меняется только 1. 100 - разминка колмлекс, либо это обратный комплекс. Меняется 8по50 - ноги, затем кроль свободно на (4-200 - ноги в ластах, руки в лопатках на технику, либо 10по50 кроль на количество гребков, либо 5по100 - на количество гребков).

rex224 от Октября 07, 2012, 09:46:25 am

И об этом Воо я тебе говорил еще 2 недели назад, что я плаваю одни и те же упражнения на количество гребков и ты об этом знал, кроме того ты мне сам говорил что остальное можешь плавать все что хочешь так?

Swimmer48 от Октября 07, 2012, 09:49:17 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am

Цитата: Little_boo от Октября 06, 2012, 03:12:18 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 06, 2012, 10:22:32 am

Если я не прав, напиши основные задания в недельном цикле.

Я прошу это сделать уже 2 месяца. ;D

Почему без системно феникс я плавал так как мне посоветовал Воо вот мой план занятий:
100 - комплекс.

10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно.

Затем работа на ноги:

200 - ноги в ластах кролем.

4по25 - ноги быстро (пока 29 сек ровно)

затем 200 на спине, ноги в ластах.

8по50 - первые 25 ноги без колобашки, руки вытянуты, вторые 25 кроле свободно.

Затем 4 по 50 баттерфляй с переходом на спину свободно.

100 - на спине свободно.

5-6 раз стрелочка.

Итого 2000 м.

Внимание! 10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Нужно сказать что я практически не включаю брасс, да и вообще я много стал плавать

отрезками как говорил Воо, а он мне говорил работать на гребки вот они эти упражнения

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Он мне говорил работать на ноги вот они эти упражнения 4по25 быстро, 200 м в ластах на спине.

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал. 100 м на ногах конечно я не плаваю, я плаваю 200 но только в ластах. Опять же 4по25 ноги быстро, первая серия за 29 сек, вторая серия 30.13, третья серия 31.87, четвертая серия 34.07.

Смысл мне сейчас часто засекается это слова твои Воо были не мои, я засекаюсь 1 в две недели и только на 50 м. 100 м - быстро я сейчас вообще не плаваю.

А теперь Воо скажи что я плаваю не так, специ блин?

P.S/ Нет Воо конечно ты мне здорово помог с ногами молодчик я не в претензиях, но все это повторяется у меня из тренировки к тренировке понимаешь, меняется только 1. 100 - разминка колмлекс, либо это обратный комплекс. Меняется 8по50 - ноги, затем кроль свободно на (4-200 - ноги в ластах, руки в лопатках на технику, либо 10по50 кроль на количество гребков, либо 5по100 - на количество гребков).

а ты че думал, что плавание это шибко интересно и разнообразно? ;D

rex224 от Октября 07, 2012, 10:37:24 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 07, 2012, 09:49:17 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am

Цитата: Little_boo от Октября 06, 2012, 03:12:18 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 06, 2012, 10:22:32 am

Если я не прав, напиши основные задания в недельном цикле.

Я прошу это сделать уже 2 месяца. ;D

Почему без системно феникс я плавал так как мне посоветовал Воо вот мой план занятий:
100 - комплекс.

10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно.

Затем работа на ноги:

200 - ноги в ластах кролем.

4по25 - ноги быстро (пока 29 сек ровно)

затем 200 на спине, ноги в ластах.

8по50 - первые 25 ноги без колобашки, руки вытянуты, вторые 25 кроле свободно.

Затем 4 по 50 баттерфляй с переходом на спину свободно.

100 - на спине свободно.

5-6 раз стрелочка.

Итого 2000 м.

Внимание! 10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Нужно сказать что я практически не включаю брасс, да и вообще я много стал плавать отрезками как говорил Воо, а он мне говорил работать на гребки вот они эти упражнения

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Он мне говорил работать на ноги вот они эти упражнения 4по25 быстро, 200 м в ластах на спине.

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал. 100 м на ногах конечно я не плаваю, я плаваю 200 но только в ластах. Опять же 4по25 ноги быстро, первая серия за 29 сек, вторая серия 30.13, третья серия 31.87, четвертая серия 34.07.

Смысл мне сейчас часто засекается это слова твои Воо были не мои, я засекаюсь 1 в две недели и только на 50 м. 100 м - быстро я сейчас вообще не плаваю.

А теперь Воо скажи что я плаваю не так, специ блин?

P.S/ Нет Воо конечно ты мне здорово помог с ногами молодчик я не в претензиях, но все это повторяется у меня из тренировки к тренировке понимаешь, меняется только 1. 100 - разминка колмлекс, либо это обратный комплекс. Меняется 8по50 - ноги, затем кроль свободно на (4-200 - ноги в ластах, руки в лопатках на технику, либо 10по50 кроль на количество гребков, либо 5по100 - на количество гребков).

а ты че думал, что плавание это шибко интересно и разнообразно? ;D

Да именно так я и думал, упражнения должны меняться постоянно, либо быть определенное время, затем на время заменяться другими, нужны разнообразные упражнения, которые не должны повторяться, это главное.

Little_boo от Октября 07, 2012, 10:38:05 am

Цитата: gex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал.

Одно дело, что я говорю, другое как ты это понимаешь. Я же неоднократно просил тебя присылать мне твои тренировки, чтобы скорректировать, но ты ни разу этого не сделал. Ты же не будешь этого отрицать?

Допустим разминка - 100кмп, это очень мало. Я тебе точно такого не говорил, а скорректировать я это не могу - так ты ни разу не писал что конкретно ты плаваешь.

Цитата: gex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал. Смысл мне сейчас часто засекается это слова твои Воо были не мои, я засекаюсь 1 в две недели и только на 50 м. 100 м - быстро я сейчас вообще не плаваю.

А я этого и не говорил, что за наезды? Я как придерживался мнения, что сначала нормальная техника и нормальное время на 50м, а потом работа на 100м, так и придерживаюсь. Это feniks2277 опять решил тебя и меня маленько потроллить. ;D

Но видишь польза есть, по крайней мере теперь я хоть знаю что ты плаваешь.

По трене подробнее напишу в личку как будет время.

rex224 от Октября 07, 2012, 10:41:17 am

Цитата: Little_boo от Октября 07, 2012, 10:38:05 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал.

Одно дело, что я говорю, другое как ты это понимаешь. Я же неоднократно просил тебя присылать мне твои тренировки, чтобы скорректировать, но ты ни разу этого не сделал. Ты же не будешь этого отрицать?

Допустим разминка - 100кмп, это очень мало. Я тебе точно такого не говорил, а скорректировать я это не могу - так ты ни разу не писал что конкретно ты плаваешь.

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал. Смысл мне сейчас часто засекается это слова твои Воо были не мои, я засекаюсь 1 в две недели и только на 50 м. 100 м - быстро я сейчас вообще не плаваю.

А я этого и не говорил, что за наезды? Я как придерживался мнения, что сначала нормальная техника и нормальное время на 50м, а потом работа на 100м, так и придерживаюсь. Это feniks2277 опять решил тебя и меня маленько потроллить. ;D

Но видишь польза есть, по крайней мере теперь я хоть знаю что ты плаваешь.

По трене подробнее напишу в личку как будет время.

Нет я не буду этого отрицать, просто я думал тебе нужны мои результаты, чтобы спрогнозировать что дальше и как? а про остальное мы и забыли.

rex224 от Октября 07, 2012, 10:42:37 am

Более того, я на следующей недели хочу зарубиться с парнишкой, парень плывет здорово, говорит что из 30 сек полтос выплывет, вот в пятницу и поплывем и узнаю.

Что если проиграю ему не знаю что со мной будет!!!

Little_boo от Октября 07, 2012, 10:49:15 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:41:17 am

Нет я не буду этого отрицать, просто я думал тебе нужны мои результаты, чтобы спрогнозировать что дальше и как? а про остальное мы и забыли.

Если прошу значит нужно, результаты тоже нужны.

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:42:37 am

Что если проиграю ему не знаю что со мной будет!!!

а как ты ему не проиграешь, если он плывет за 30, а ты за 35? :)

Кстатти, я писал добавить 10*50 в режимчике, хотя бы 2 раза в недельку. Где это в твоей программе?

Swimmer48 от Октября 07, 2012, 11:02:59 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:37:24 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 07, 2012, 09:49:17 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am

Цитата: Little_boo от Октября 06, 2012, 03:12:18 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 06, 2012, 10:22:32 am

Если я не прав, напиши основные задания в недельном цикле.

Я прошу это сделать уже 2 месяца. ;D

Почему без системно феникс я плавал так как мне посоветовал Воо вот мой план занятий: 100 - комплекс.

10по25 - работа рук (по одной) на колличество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал колличество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно.

Затем работа на ноги:

200 - ноги в ластах кролем.

4по25 - ноги быстро (пока 29 сек ровно)

затем 200 на спине, ноги в ластах.

8по50 - первые 25 ноги без колобашки, руки вытянуты, вторые 25 кроле свободно.

Затем 4 по 50 баттерфляй с переходом на спину свободно.

100 - на спине свободно.

5-6 раз стрелочка.

Итого 2000 м.

Внимание! 10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Нужно сказать что я практически не включаю брасс, да и вообще я много стал плавать отрезками как говорил Воо, а он мне говорил работать на гребки вот они эти упражнения

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Он мне говорил работать на ноги вот они эти упражнения 4по25 быстро, 200 м в ластах на спине.

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал. 100 м на ногах конечно я не плаваю, я плаваю 200 но только в ластах. Опять же 4по25 ноги быстро, первая серия за 29 сек, вторая серия 30.13, третья серия 31.87, четвертая серия 34.07.

Смысл мне сейчас часто засекается это слова твои Воо были не мои, я засекаюсь 1 в две недели и только на 50 м. 100 м - быстро я сейчас вообще не плаваю.

А теперь Воо скажи что я плаваю не так, специ блин?

P.S/ Нет Воо конечно ты мне здорово помог с ногами молодчик я не в претензиях, но все это повторяется у меня из тренировки к тренировке понимаешь, меняется только 1. 100 - разминка колмлекс, либо это обратный комплекс. Меняется 8по50 - ноги, затем кроль свободно на (4-200 - ноги в ластах, руки в лопатках на технику, либо 10по50 кроль на количество гребков, либо 5по100 - на количество гребков).

а ты че думал, что плавание это шибко интересно и разнообразно? ;D

Да именно так я и думал, упражнения должны меняться постоянно, либо быть определенное время, затем на время заменяться другими, нужны разнообразные упражнения, которые не должны повторяться, это главное.

Главное - достижение поставленной цели, а не плавание упражнений разнообразных. Упражнения - инструмент. Делать главным инструмент это забавно. ;D

rex224 от Октября 07, 2012, 11:10:25 am

Цитата: Little_boo от Октября 07, 2012, 10:49:15 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:41:17 am

Нет я не буду этого отрицать, просто я думал тебе нужны мои результаты, чтобы спрогнозировать что дальше и как? а про остальное мы и забыли.

Если прошу значит нужно, результаты тоже нужны.

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:42:37 am

Что если проиграю ему не знаю что со мной будет!!!

а как ты ему не проиграешь, если он плывет за 30, а ты за 35? :)

Кстатти, я писал добавить 10*50 в режимчике, хотя бы 2 раза в недельку. Где это в твоей программе?

А в каком режиме мне плавать 10по50 ? 1.10 или 1.20? Об этом никто не писал.

Swimmer48 от Октября 07, 2012, 11:11:51 am

Цитата: Little_boo от Октября 07, 2012, 10:49:15 am

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:41:17 am

Нет я не буду этого отрицать, просто я думал тебе нужны мои результаты, чтобы спрогнозировать что дальше и как? а про остальное мы и забыли.

Если прошу значит нужно, результаты тоже нужны.

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:42:37 am

Что если проиграю ему не знаю что со мной будет!!!

а как ты ему не проиграешь, если он плышет за 30, а ты за 35? :)

Кстати, я писал добавить 10*50 в режимчике, хотя бы 2 раза в недельку. Где это в твоей программе?

Можно срезать ;)

rex224 от Октября 07, 2012, 11:12:31 am
Цитата: Swimmer48 от Октября 07, 2012, 11:02:59 am
Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 10:37:24 am
Цитата: Swimmer48 от Октября 07, 2012, 09:49:17 am
Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 09:44:59 am
Цитата: Little_boo от Октября 06, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: feniks2277 от Октября 06, 2012, 10:22:32 am
Если я не прав, напиши основные задания в недельном цикле.
Я прошу это сделать уже 2 месяца. ;D

Почему без системно феникс я плавал так как мне посоветовал Воо вот мой план занятий:
100 - комплекс.

10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно.

Затем работа на ноги:

200 - ноги в ластах кролем.

4по25 - ноги быстро (пока 29 сек ровно)

затем 200 на спине, ноги в ластах.

8по50 - первые 25 ноги без колобашки, руки вытянуты, вторые 25 кроле свободно.

Затем 4 по 50 баттерфляй с переходом на спину свободно.

100 - на спине свободно.

5-6 раз стрелочка.

Итого 2000 м.

Внимание! 10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Нужно сказать что я практически не включаю брасс, да и вообще я много стал плавать отрезками как говорил Воо, а он мне говорил работать на гребки вот они эти упражнения

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно - обязательные упражнения, делаю их уже месяц, но чувствую что они утомили меня, нужно что-то другое.

Он мне говорил работать на ноги вот они эти упражнения 4по25 быстро, 200 м в ластах на спине.

Воо говорить с твоей стороны что я не корректно плавал глупо, я плавал так как ты посоветовал. 100 м на ногах конечно я не плаваю, я плаваю 200 но только в ластах. Опять же 4по25 ноги быстро, первая серия за 29 сек, вторая серия 30.13, третья серия 31.87, четвертая серия 34.07.

Смысл мне сейчас часто засекается это слова твои Воо были не мои, я засекаюсь 1 в две недели и только на 50 м. 100 м - быстро я сейчас вообще не плаваю.

А теперь Воо скажи что я плаваю не так, специ блин?

P.S/ Нет Воо конечно ты мне здорово помог с ногами молодчик я не в претензиях, но все это повторяется у меня из тренировки к тренировке понимаешь, меняется только 1. 100 - разминка колмлекс, либо это обратный комплекс. Меняется 8по50 - ноги, затем кроль свободно на (4-200 - ноги в ластах, руки в лопатках на технику, либо 10по50 кроль на количество гребков, либо 5по100 - на количество гребков).

а ты че думал, что плавание это шибко интересно и разнообразно? ;D

Да именно так я и думал, упражнения должны меняться постоянно, либо быть определенное время, затем на время заменяться другими, нужны разнообразные упражнения, которые не должны повторяться, это главное.

Главное - достижение поставленной цели, а не плавание упражнений разнообразных. Упражнения - инструмент. Делать главным инструмент это забавно. ;D

Эт понятно, но я ее не могу достигнуть одними упражнениями, что-то нужно скорректировать, поменять, изменять, разнообразить, под водой поплавать!!! Я так считаю, мне так кажется.

rex224 от Октября 07, 2012, 11:14:10 am

Воо вчера я плавал 8по25 ты говорил плавать быстро такие отрезки, так вот я плавал их не в режимах а на максимуме и с отдыхом до полного восстановления.

rex224 от Октября 07, 2012, 11:15:33 am

Резельтаты не очень, 17 секунд только первый четвертак, остальные 18 и до 20 сек.

rex224 от Октября 07, 2012, 11:16:40 am

Ладно Воо давай так, я тебе после каждой трени в личку буду писать что и как и сколько поплавал идет?

feniks2277 от Октября 07, 2012, 12:13:21 pm

Цитата: rex224 от Октября 07, 2012, 11:15:33 am

Резельтаты не очень, 17 секунд только первый четвертак, остальные 18 и до 20 сек.

Рех я вычленил самое главое из твоей "программы".

100 - комплекс.

10по25 - работа рук (по одной) на колличество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал колличество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно.

Затем работа на ноги:

200 - ноги в ластах кролем.

4по25 - ноги быстро (пока 29 сек ровно)

затем 200 на спине, ноги в ластах.

8по50 - первые 25 ноги без колобашки, руки вытянуты, вторые 25 кроле свободно.

Затем 4 по 50 баттерфляй с переходом на спину свободно.

100 - на спине свободно.

5-6 раз стрелочка.

Итого 2000 м.

Ты собираешся вскорости ехать соревноваться, незная где ты находишься

проплывая в координации за всю тренировку всего 200 метров.

и плавая по этой "проге" уже два месяца без изменений.

Желаю удачи.

PS. Основного задания в вашей программе просто нет ,

есть только два упражнения которые ты тупо плаваеш и без исправления тренером приведут к ошибкам при плавании в координации.

Кто то писал о прогрессивной серии упражнений? Или мне показалось?

Без сомнения результат ты улучшиш за щёт регулярного посещения бассейна.

Но два месяца плавать не зная куда ты двигаешся,это Круто.

afigul от Октября 08, 2012, 01:30:17 pm

Основное задание 3x10x25. Аэробная интервальная тренировка 1 типа (по Селуянову В.Н.).

Цитирую. Цель.Увеличениемощности промежуточных мышечных волокон, увеличение числа митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокнах, увеличение аэробных возможностей мышц, повышение мощности анаэробного порога.

Работа с акцентом на сильный и мощный гребки последующей паузой для расслабления мышц.

Варианты выполнения упражнений:

-равномерный метод (гребок + пауза и т.д.)

-переменный метод (2-6 гребков + пауза и т.д.)

Продолжительность работы 30-120 сек. До легкого локального утомления работающих мышц (до ЧСС анаэробного порога).

Данную работу можно выполнять на суше или в воде.

Количество серий 5-20

Интервал отдыха между сериями: до восстановления (2-5 мин).

Работа циклического характера с низкой интенсивностью с ЧСС аэробного порога.

Во время работы не допускать сильного мышечного закисления!!! (сильное локальное утомление, локальная мышечная боль, тяжесть в мышцах, "ватность").

Цитата закончена.

Little_boo от Октября 08, 2012, 03:17:18 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 07, 2012, 12:13:21 pm

Ты собираешься вскорости ехать соревноваться, не зная где ты находишься проплывая в координации за всю тренировку всего 200 метров. и плавая по этой "проге" уже два месяца без изменений.

Я плаваю по 200м в координации за всю тренировку, это не мешает мне не плохо выступать на соревнованиях.

Viktor от Октября 08, 2012, 03:28:06 pm

Цитата: afigul от Октября 08, 2012, 01:30:17 pm

Основное задание 3x10x25. Аэробная интервальная тренировка 1 типа (по Селуянову В.Н.).

Цитирую. Цель. Увеличение мощности промежуточных мышечных волокон, увеличение числа митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокнах, увеличение аэробных возможностей мышц, повышение мощности анаэробного порога.

Работа с акцентом на сильный и мощный гребок последующей паузой для расслабления мышц.

Варианты выполнения упражнений:

-равномерный метод (гребок + пауза и т.д.)

-переменный метод (2-6 гребков + пауза и т.д.)

Продолжительность работы 30-120 сек. До легкого локального утомления работающих мышц (до ЧСС анаэробного порога).

Данную работу можно выполнять на суше или в воде.

Количество серий 5-20

Интервал отдыха между сериями: до восстановления (2-5 мин).

Работа циклического характера с низкой интенсивностью с ЧСС аэробного порога.

Во время работы не допускать сильного мышечного закисления!!! (сильное локальное утомление, локальная мышечная боль, тяжесть в мышцах, "ватность").

Цитата закончена.

Извините, мне не совсем понятен равномерный метод ? Гребок плюс пауза ? насколько длительная пауза ? и что значит 5-20 серий если 3x10x25 ?

Little_boo от Октября 08, 2012, 04:09:22 pm

Цитата: afigul от Октября 08, 2012, 01:30:17 pm

Основное задание 3x10x25.

Продолжительность работы 30-120 сек.

А я не понял, как по 25 работать 30 секунд, или имеется в виду 25 движений?

afigul от Октября 09, 2012, 02:49:31 pm

Ну не все так буквально. Может парня накрывает после 25 метров. Когда натренируется, увеличит дистанцию.

То же и с числом серий. Сейчас выполняет 3 серии, а через полгода, глядишь, и 10 потянет.

Равномерный метод описывал еще Верхошанский в своих монографиях (аэробно-силовой метод).

Пауза может доходить до нескольких секунд. Главное не ослаблять усилие во время гребка).

Скоро выйдет новая книга Селуянова и ко по тренировке в циклических видах спорта. Я просто привел небольшую выдержку из классификации.

feniks2277 от Октября 09, 2012, 08:57:55 pm

Afigul ты думаешь это является основным заданием в тренировке?

10по25 - работа рук (по одной) на количество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считать количество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно.

В.Н Селуянов в своих работах считает что развивать и увеличивать митохондрии надо: когда в процессе длительной специализированной тренировки лимитирующим фактором становятся мышцы".

а тут парень 200 метров на ПАНО не плавал за три месяца один раз проплыть

10 x 50 в 1,10. и его поломало.

Презде чем по Верхошанскому Селуянову и Иссурину строить тренировку

не мешало бы по началу по Матвееву и Озолину поучиться

Белый Кит от Октября 10, 2012, 03:03:25 pm

как улучшить результаты?

воспользоваться японской методикой подготовки ;D ;D ;D

<http://news.leit.ru/archives/13222> (<http://news.leit.ru/archives/13222>)

(http://news.leit.ru/wp-content/uploads/2012/10/japan_swimming_03.jpg)

moi от Октября 10, 2012, 03:15:14 pm
Тока варягу это не показывайте!!!
Хотя, может быть, это и есть именно его вид спорта... :O))

afigul от Октября 10, 2012, 06:36:07 pm
Феникс, учение Озолина и Матвеева давно себя дискредитировало.
И Селуянов никогда не писал, что сначала надо длительно тренировать ССС, а потом переходить к мышцам. Наоборот тренируются в первую очередь мышцы. Кардиотренировка обычно применяется 1 раз в неделю.
Но, чтобы быть уверенным на 100% в правильной организации тренировочного процесса, надо пройти обследование в лаборатории Селуянова. Определить МАМ, пороги, МПК, состав мышц (гликолитические, окислительные), состав тела и т.д. Далее получить консультацию по тренировке. По истечении макроцикла опять пройти обследование и скорректировать подготовку, ну и так до бесконечности.

feniks2277 от Октября 10, 2012, 08:36:59 pm
Цитата: afigul от Октября 10, 2012, 06:36:07 pm
Феникс, учение Озолина и Матвеева давно себя дискредитировало.
И Селуянов никогда не писал, что сначала надо длительно тренировать ССС, а потом переходить к мышцам. Наоборот тренируются в первую очередь мышцы. Кардиотренировка обычно применяется 1 раз в неделю.
Но, чтобы быть уверенным на 100% в правильной организации тренировочного процесса, надо пройти обследование в лаборатории Селуянова. Определить МАМ, пороги, МПК, состав мышц (гликолитические, окислительные), состав тела и т.д. Далее получить консультацию по тренировке. По истечении макроцикла опять пройти обследование и скорректировать подготовку, ну и так до бесконечности.
Afigul давайте вернёмся с неба на землю, я думаю что с результатом в 1.00 у пловца не будут проверять лактат, не говоря уже о максимальной алактатной мощности, или определять Максимальном потреблении кислорода, итд, и ни один спотрсмэн такого уровня из периферии не поедет в лабораторию В,Н Селуянова.
Итого: Есть результат 1.30 надо вывести на 1.15
Допустим подготовительный период пройден
вода 80 мин 5 раз в неделю
10 гребков с одной рукой на 25 м
18 гребков -9 циклов на 25 м
Вопрос? Что делать, и как построить
1.тренировку
2.микроцикл
3.мезоцикл.
Я думаю для Рех и для меня будет интересно
Да ПАНО приблизительно 1.50 на 100м Вс

afigul от Октября 11, 2012, 02:33:20 pm
Я могу ответить на эти вопросы в свете теории Селуянова.
1.3 раза в неделю зал. Без этого результата не будет.
2.После развивающего зала день отдыха.
3.После дня отдыха спринтерская тренировка.
Теперь составляем микроцикл.
Пон. Аэробная тренировка первого, второго или третьего типа. Можно всего понемножку.
1 тип(вы помните, я писал раньше) гребок с большой силой + пауза, при развитии тренированности 2-6 мощных гребков + пауза. Дистанция 25-1000м. Можно несколько. Можно руки, ноги, коорд. И т.д. Лопаты, ласты, тормоза...
2 тип(я не писал) 5-6 ускорений по 15-30 сек. С 70-80% от макс скорости на данном участке. Не допускать сильного локального утомления, тяжести в мышцах, ватности. Интервал отдыха 60-80 сек. Кол. серий 4-8. Интервал отдыха между сериями 5-8 мин.(работа циклического характера с ЧСС аэробного характера, стретчинг).
3 тип(опять не писал) плавание с изменением скорости по ходу дистанции(фартлек). Работа на дистанции выполняется с ЧСС аэробного порога. По ходу дистанции выполняется несколько ускорений со скоростью 75-85% от Макс. Скорости с мощным и удлинённым гребком. Длительность ускорения 8-12 сек. Между ускорениями плавание 1,5-3 мин. Кол. Серий 4-10. Интервал отдыха между сериями 3-8 мин. Пассивный отдых или стретчинг.
Вторник
Скоростно интервальное плавание
4-5 ускорений по 8-12 сек.(85-95% от макс. скорости) Интервал отдыха между ускорениями 50-

90 сек. Кол. серий 2-6. Интервал отдыха между сериями 5-10 мин. Стретчинг, аэробная работа низкой интенсивности с ЧСС аэробного порога.

Силовые упражнения в зале. 5 подходов по 6-12 раз(до отказа). Отдых 1,5-3 мин. 4 станции(жим ногами лежа, широчайшие, дельты, грудные или трицепсы). Прием аминокислот или протеинов.

Среда

Скоростная интервальная тренировка. Как во вторник. Можно руки, ноги, координация. Приветствуются лопаты, тормоза, ласты.

Статодинамика в зале на ноги, пресс и спину на каждой станции 3 подхода по 30 сек до ощущения жжения и без расслабления. Прием протеинов необходим.

Четверг

День отдыха. Так как после работы в зале выделилось много гормонов. Надо дать организму возможность заняться строительством миофибрилл и митохондрий.

Пятница

Аэробно интервальная работа 1-3 типов или скоростное интервальное плавание. Можно всего понемногу.

Суббота

Статодинамика в зале на руки, пресс, спину + одно упражнение на ноги(для выброса гормонов). Тоже как в четверг каждая станция 3 подхода по 30 секунд без расслабления и до ощущения жжения в работающих мышцах.

Воскресенье

День отдыха.

@LE}{@NDER от Октября 11, 2012, 04:47:06 pm

Цитата: afigul от Октября 11, 2012, 02:33:20 pm

Я могу ответить на эти вопросы в свете теории Селуянова.

1.3 раза в неделю зал. Без этого результата не будет.

2.После развивающего зала день отдыха.

3.После дня отдыха спринтерская тренировка.

Теперь составляем микроцикл.

Пон. Аэробная тренировка первого, второго или третьего типа. Можно всего понемножку.

1 тип(вы помните, я писал раньше) гребок с большой силой + пауза, при развитии тренированности 2-6 мощных гребков + пауза. Дистанция 25-1000м. Можно несколько. Можно руки, ноги, коорд. И т.д. Лопаты, ласты, тормоза...

2 тип(я не писал) 5-6 ускорений по 15-30 сек. С 70-80% от макс скорости на данном участке. Не допускать сильного локального утомления, тяжести в мышцах, ватности. Интервал отдыха 60-80 сек. Кол. серий 4-8. Интервал отдыха между сериями 5-8 мин. (работа циклического характера с ЧСС аэробного характера, стретчинг).

3 тип(опять не писал) плавание с изменением скорости по ходу дистанции(фартлек). Работа на дистанции выполняется с ЧСС аэробного порога. По ходу дистанции выполняется несколько ускорений со скоростью 75-85% от Макс. Скорости с мощным и удлиненным гребком. Длительность ускорения 8-12 сек. Между ускорениями плавание 1,5-3 мин. Кол. Серий 4-10. Интервал отдыха между сериями 3-8 мин. Пассивный отдых или стретчинг.

Вторник

Скоростно интервальное плавание

4-5 ускорений по 8-12 сек.(85-95% от макс. скорости) Интервал отдыха между ускорениями 50-90 сек. Кол. серий 2-6. Интервал отдыха между сериями 5-10 мин. Стретчинг, аэробная работа низкой интенсивности с ЧСС аэробного порога.

Силовые упражнения в зале. 5 подходов по 6-12 раз(до отказа). Отдых 1,5-3 мин. 4 станции(жим ногами лежа, широчайшие, дельты, грудные или трицепсы). Прием аминокислот или протеинов.

Среда

Скоростная интервальная тренировка. Как во вторник. Можно руки, ноги, координация.

Приветствуются лопаты, тормоза, ласты.

Статодинамика в зале на ноги, пресс и спину на каждой станции 3 подхода по 30 сек до ощущения жжения и без расслабления. Прием протеинов необходим.

Четверг

День отдыха. Так как после работы в зале выделилось много гормонов. Надо дать организму возможность заняться строительством миофибрилл и митохондрий.

Пятница

Аэробно интервальная работа 1-3 типов или скоростное интервальное плавание. Можно всего понемногу.

Суббота

Статодинамика в зале на руки, пресс, спину + одно упражнение на ноги(для выброса гормонов). Тоже как в четверг каждая станция 3 подхода по 30 секунд без расслабления и до ощущения жжения в работающих мышцах.

Воскресенье

День отдыха.

Для полтинника нет вопросов - такая программка то что надо. Как на счет сотни? Достаточно

ли будет таких интервальных серий по 25 для построения скоростной выносливости или все таки нужно плавать серии по 100 и по 50?

ЗЫ: хорошо вам, плавающим в четвертаках - в полтиннике для интервальной серии по 25 приходится зависать посреди дорожки - плавать можно, но не очень удобно.

Viktor от Октября 11, 2012, 05:14:18 pm
А я откупаюсь до полтинника, получается как бы в режиме 1.20.....1.30. Или это не правильно ?

@LE}{@NDEr от Октября 11, 2012, 05:21:04 pm
Цитата: Viktor от Октября 11, 2012, 05:14:18 pm
А я откупаюсь до полтинника, получается как бы в режиме 1.20.....1.30. Или это не правильно ?
Если пауза между четвертаками 8-10 секунд, то неправильно - это уже другая работа с коротким отдыхом. Когда плыву четвертаки в полную силу с паузой 1-2 минуты, то тоже откупаюсь до полтинника.

Dima от Октября 11, 2012, 05:37:24 pm
Погодите @LE}{@NDEr , давайте не вмешиваться в диалог- годные мысли звучат.

afigul от Октября 11, 2012, 07:02:55 pm
Александр, был неделю назад на консультации в лаборатории Селуянова. Так мне объяснили, что такая работа даст результат не только на 50 и 100м, но и на 1500. Я долго спорил, говорил, что тренировка на ПАНО типа 40 x 50 кроль в режиме 40 сек. явно улучшает результат, и что такую работу делают 90% тренеров, такую работу приветствовал сам Селуянов в ранних работах. Он в ранних работах писал, что эта работа на ПАНО развивает окислительные волокна + 10% гликолитических. То есть за 10 дней прорабатываются все гликолитические волокна. На это мне был дан ответ: мы постоянно проводим эксперименты и выявляем наиболее эффективные способы воздействия на митохондрии гликолитических волокон. И, предлагаемая "мною" работа 40x50 или 20 x100 дает эффект, но меньший, чем я описывал в предыдущем посте. Если, говорят, ты любишь такую работу, то выполняй, но не забывай более продуктивные способы воздействия на гликолитические волокна.
Да, я не упомянул кардиотренировку и аэробную повторную тренировку.
Кардиотренировка.
Плавание на низком пульсе (ЧСС аэробного порога) в течение 40-70мин Через каждые 3-5 минут ускорение 30 сек со скоростью 70-80% от макс. На этом отрезке.
Повторное плавание
15-20 сек с соревновательной скоростью 50м
20-40 сек со скоростью 100м
30-60сек со скоростью 200м
30-120 сек со скоростью 400м
30-180 сек со скоростью 800-1500м
Отрезки проходятся с соревновательной техникой и различным темпом движений, также можно выполнять с длинным шагом.
Количество повторов 4-20. Зависит от длины и тренированности.
Интервал отдыха между отрезками до восстановления. Закуп, стретчинг.
Во время работы не допускать сильного мышечного закисления. Чем длиннее отрезок, тем ниже скорость.
Если интересно, завтра могу написать про разминку и заминку.

@LE}{@NDEr от Октября 11, 2012, 07:26:11 pm
Цитата: Dima от Октября 11, 2012, 05:37:24 pm
Погодите @LE}{@NDEr , давайте не вмешиваться в диалог- годные мысли звучат.
Так мне самому интересно))

@LE}{@NDEr от Октября 11, 2012, 07:33:47 pm
Цитата: afigul от Октября 11, 2012, 07:02:55 pm
Если интересно, завтра могу написать про разминку и заминку.
Конечно интересно! Обязательно пишите!

rex224 от Октября 12, 2012, 05:51:43 am
А вообще ребята не подскажите мне реально выплыть в дальнейшем из 30 сек на 50 кролем, если

в детстве я не занимался плаванием, а сейчас пошел 4 год как плаваю?

feniks2277 от Октября 12, 2012, 08:03:01 am
Agigul спасибо что написали, я только в начале хочу понять
или я правильно понял основные задания недельного цикла.

Понедельник.

Повторное плавание
15-20 сек с соревновательной скоростью 50м
20-40 сек со скоростью 100м
30-60сек со скоростью 200м
30-120 сек со скоростью 400м
30-180 сек со скоростью 800-1500м
Отрезки проходятся с соревновательной техникой и различным темпом движений, также можно
выполнять с длинным шагом.
Количество повторов 4-20. Зависит от длины и тренированности.
Интервал отдыха между отрезками до восстановления

Вторник.

2-6(4 x15м) 85-95% от мах. активный отдых 50-90 сек между ускорениями,
отдых 5-8 мин между сериями плавание на ПАО
Зал:Силовые упражнения в зале. 5 подходов по 6-12 раз(до отказа). Отдых 1,5-3 мин. 4
станции(жим ногами лежа, широчайшие, дельты, грудные или трицепсы). Прием аминокислот или
протеинов.

Среда.

2-6(4 x15м) 85-95% от мах. активный отдых 50-90 сек между ускорениями,
отдых 5-8 мин между сериями плавание на ПАО
Зал:Статодинамика в зале на ноги, пресс и спину на каждой станции 3 подхода по 30 сек до
ощущения жжения и без расслабления. Прием протеинов необходим.

Четверг.
ОТДЫХ!!!!

Пятница.

70 мин. аэробное плавание "Фартлек"(3мин ПАО.30 сек МПК)

Суббота.

Статодинамика в зале на руки, пресс, спину + одно упражнение на ноги(для выброса
гормонов). Тоже как в четверг каждая станция 3 подхода по 30 секунд без расслабления и до
ощущения жжения в работающих мышцах.

Воскресенье!!!!
БАНЯ< МАСССАЖ+ПИВО.

PS. Отдых в четверг понимается буквально ,или чем то заменяется.
Да разминка итд. тоже интересно.

feniks2277 от Октября 12, 2012, 08:31:07 am
Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 05:51:43 am
А вообще ребята не подскажите мне реально выплыть в дальнейшем из 30 сек на 50 кролем, если
в детстве я не занимался плаванием, а сейчас пошел 4 год как плаваю?
Спроси Воо, он плавая 3 раза в неделю выполнил КМС, а потом и МС ::)

sosnin от Октября 12, 2012, 09:21:19 am
Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2012, 08:31:07 am
Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 05:51:43 am
А вообще ребята не подскажите мне реально выплыть в дальнейшем из 30 сек на 50 кролем, если
в детстве я не занимался плаванием, а сейчас пошел 4 год как плаваю?
Спроси Воо, он плавая 3 раза в неделю выполнил КМС, а потом и МС ::)

имея взр на длинном кроле и не толко ;) +имея гибкость, спортивное прошлое, знание тренировок и видимо вражденные спринтерские качества.

sosnin от Октября 12, 2012, 11:53:16 am

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 05:51:43 am

А вообще ребята не подскажите мне реально выплыть в дальнейшем из 30 сек на 50 кролем, если в детстве я не занимался плаванием, а сейчас пошел 4 год как плаваю?

думаю, тебе стоит всетаки тренера поискать. если дальше также будет продолжаться без понимания, что менять в технике. то еще 1-3 сек твой предел. имхо.

дело не в заданиях и режимах, дело в понимании техники и знании того, что надо поменять.

rex224 от Октября 12, 2012, 01:21:02 pm

Я не могу понять нужен мне зал или нет? Руки реально слабые?

rex224 от Октября 12, 2012, 01:55:12 pm

У нас на Дальнем востоке в категории мастерс победил паренек на дистанции 50 м. с результатом 27.06

sosnin от Октября 12, 2012, 02:07:29 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 01:55:12 pm

У нас на Дальнем востоке в категории мастерс победил паренек на дистанции 50 м. с результатом 27.06

и что?

Letun от Октября 12, 2012, 02:16:44 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 01:21:02 pm

Я не могу понять нужен мне зал или нет? Руки реально слабые?

Что в твоём понимании - означают слабые руки? Только не говори устают быстро.

rex224 от Октября 12, 2012, 02:19:10 pm

А то, что я вчера павал среднии дистанции и от непривычки чуть не здох. Меня уже на 350 метрах стало не хватать причем я понял что мне нужно больше включать такие дистанции, так что насчет зала?

По поводу 27.06 ну я к тому что это круто!!!

Letun от Октября 12, 2012, 02:28:00 pm

Моё мнение - до второго разряда можно доплыть без зала.

Второй разряд - это хорошая уверенная техника.

Letun от Октября 12, 2012, 02:29:52 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 02:19:10 pm

А то, что я вчера павал среднии дистанции и от непривычки чуть не здох. Меня уже на 350 метрах стало не хватать причем я понял что мне нужно больше включать такие дистанции, так что насчет зала?

По поводу 27.06 ну я к тому что это круто!!!

Если о суше поговорить - в повседневной жизни с проблемами из-за типа "слабых рук" сталкиваешься?

sosnin от Октября 12, 2012, 02:31:27 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 02:19:10 pm

По поводу 27.06 ну я к тому что это круто!!!

посмотри результаты ЧМ по ветеранам в италии. вот там действительно круто. люди в 20 лет плавали 400метров что-то за 3:45, в 50- около 4х минут. вот это круто!

feniks2277 от Октября 12, 2012, 02:37:24 pm

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 03:28:57 pm

Ну вот пока у меня такой результат что поделаешь, буду работать. Тренер говорит, что результат увижу через месяца 2-2,5. Если буду ходить 5 раз в неделю.

Рех ,а я нашёл твои пост.

За два с половиной месяца ты наплавал два раза серии 10 x 50 и хочеш чтобы ты 400 метров плавал, откуда? Ну а результат видиш?

rex224 от Октября 12, 2012, 02:37:47 pm

Летун понимаешь вот когда куплю продукты в магазине полные 2 пакета ташу домой тогда как бы куки болят, а еще такие вещи которые нужно цепко держать типо круглого чегонибудь так вот тоже руги устают. Вообще я не знаю или походить еще так а потом в зал начать ходить. Соснин ну на уровне ДВ результат в 27.06 наверное очень круто, тем более если бы я так плавал я был бы безумно рад.

Letun от Октября 12, 2012, 02:44:31 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 02:37:47 pm

Соснин ну на уровне ДВ результат в 27.06 наверное очень круто, тем более если бы я так плавал я был бы безумно рад.

Это ты зря так. На ДВ тоже хороших пловцов хватает. Результаты посмотри.

<http://www.sportvisor.ru/content/events/3813.pdf>

sosnin от Октября 12, 2012, 02:44:41 pm

1)ну мешки с картошкой тоскать и у меня руки болят,причем и поясница тоже :). ты подтянуться можеш на перекладине? я только с 10ти-метрового разбега подтянусь 1 раз.
2)27сек,а возраст? вода длинная?

Цитата: Letun от Октября 12, 2012, 02:44:31 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 02:37:47 pm

Соснин ну на уровне ДВ результат в 27.06 наверное очень круто, тем более если бы я так плавал я был бы безумно рад.

Это ты зря так. На ДВ тоже хороших пловцов хватает. Результаты посмотри.

<http://www.sportvisor.ru/content/events/3813.pdf>

и каждый из них счастлив :) :) :)

rex224 от Октября 12, 2012, 02:51:00 pm

Цитата: sosnin от Октября 12, 2012, 02:44:41 pm

1)ну мешки с картошкой тоскать и у меня руки болят,причем и поясница тоже :). ты подтянуться можеш на перекладине? я только с 10ти-метрового разбега подтянусь 1 раз.
2)27сек,а возраст? вода длинная?

Цитата: Letun от Октября 12, 2012, 02:44:31 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 02:37:47 pm

Соснин ну на уровне ДВ результат в 27.06 наверное очень круто, тем более если бы я так плавал я был бы безумно рад.

Нужно глянуть возраст не посмотрел, подтянуться сейчас смогу раз 12-13. Отжимаюсь на максимуме 40 раз.

Это ты зря так. На ДВ тоже хороших пловцов хватает. Результаты посмотри.

<http://www.sportvisor.ru/content/events/3813.pdf>

и каждый из них счастлив :) :) :)

rex224 от Октября 12, 2012, 02:51:48 pm

нужно глянуть возраст не посмотрел, подтянуться сейчас смогу раз 12-13. Отжимаюсь на максимуме 40 раз.

sosnin от Октября 12, 2012, 02:53:11 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 02:51:48 pm

нужно глянуть возраст не посмотрел, подтянуться сейчас смогу раз 12-13. Отжимаюсь на

максимуме 40 раз.

как говорится, о чем тогда базар?

rex224 от Октября 12, 2012, 03:00:13 pm
да это фигня соснин что я потягиваюсь, нужно реально больше

rex224 от Октября 12, 2012, 03:01:07 pm
Почему я тогда на 350 метрах чуть не здох?

Letun от Октября 12, 2012, 03:02:27 pm
Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 02:51:48 pm
нужно плянуть возраст не посмотрел, подтянуться сейчас смогу раз 12-13. Отжимаюсь на максимуме 40 раз.

Это абсолютный стандарт.

Гирю 32кг - осилишь хотя бы разок?

Letun от Октября 12, 2012, 03:05:14 pm
Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:01:07 pm
Почему я тогда на 350 метрах чуть не здох?

Тут либо техника, либо выносливость.

А зал если что, как раз в первую очередь для спринтеров, а не для середников.

feniks2277 от Октября 12, 2012, 03:09:29 pm
Цитата: Letun от Октября 12, 2012, 03:05:14 pm
Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:01:07 pm
Почему я тогда на 350 метрах чуть не здох?

Тут либо техника, либо выносливость.

А зал если что, как раз в первую очередь для спринтеров, а не для середников.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

moi от Октября 12, 2012, 03:13:36 pm
Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:01:07 pm
Почему я тогда на 350 метрах чуть не здох?

rex224 - у тебя недопонимание физиологии спорта. Атлетам циклических видов не нужны мышцы как у Шварца. Их мышцы должны быть наполнены митохондриями. У нас с тобой их мало, поэтому плывешь метров 300-400 и мышцы закисляются. Все привет. Дальше можно только на зубах воду толочь, но не плыть. А при правильной технике это наступает еще быстрее :0))

Кол-во митохондрий (ну и еще гипертрофия сердца) - это и есть выносливость. Весь тренировочный процесс сводится к их "зарабатыванию".

rex224 от Октября 12, 2012, 03:17:44 pm
Цитата: moi от Октября 12, 2012, 03:13:36 pm
Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:01:07 pm
Почему я тогда на 350 метрах чуть не здох?

rex224 - у тебя недопонимание физиологии спорта. У атлетов циклических видов не нужны мышцы как у Шварца. Их мышцы должны быть наполнены митохондриями. У нас с тобой их мало, поэтому плывешь метров 300-400 и мышцы закисляются. Все привет. Дальше можно только на зубах воду толочь, но не плыть. А при правильной технике это наступает еще быстрее :0))

Кол-во митохондрий (ну и еще гипертрофия сердца) - это и есть выносливость. Весь тренировочный процесс сводится к их "зарабатыванию".

Ну да может ты и прав, ты сейчас с тренером занимаешься?

rex224 от Октября 12, 2012, 03:19:18 pm

Воо вообще мне говорил что нужно плавать и средние дистанции, а я их забросил по сути, вот мне и тяжело наверное от этого.

mo1 от Октября 12, 2012, 03:29:15 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 05:51:43 am

А вообще ребята не подскажите мне реально выплыть в дальнейшем из 30 сек на 50 кролем, если в детстве я не занимался плаванием, а сейчас пошел 4 год как плаваю?

И у меня пошел 4ый год, 30 сек уже близко. И это противный кроль :O)) Все больше замечаю, что стили на длинной оси хуже идут, из-за того что руки в противофазе шуруют. Думаешь про одну руку, забываешь про вторую. :O)) То ли дело батт с брасом.

mo1 от Октября 12, 2012, 03:33:11 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:17:44 pm

ты сейчас с тренером занимаешься?

Нет и никогда :O)) Рома a.k.a sosnin тока мне несколько раз советы давал непосредственно в бассе.

Еще оч.помогает видеосъемка, я б свою каждую треню снимал, но с этим пролет...

mo1 от Октября 12, 2012, 03:35:22 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:19:18 pm

Воо вообще мне говорил что нужно плавать и средние дистанции, а я их забросил по сути, вот мне и тяжело наверное от этого.

Тебе тяжело, потому что их мало. А воо правильно говорил, ибо так "набирают" митохондрии - плавая долго и на низких пульсах. Уже начиная с второго четвертака они ой как нужны. А про сотню и говорить нечего.

mo1 от Октября 12, 2012, 03:37:15 pm

Цитата: afigul от Октября 11, 2012, 02:33:20 pm

Я могу ответить на эти вопросы в свете теории Селуянова.

1.3 раза в неделю зал. Без этого результата не будет.

2.После развивающего зала день отдыха.

3.После дня отдыха спринтерская тренировка.

Теперь составляем микроцикл.

Пон. Аэробная тренировка первого, второго или третьего типа. Можно всего понемножку.

1 тип(вы помните, я писал раньше) гребок с большой силой + пауза, при развитии тренированности 2-6 мощных гребков + пауза. Дистанция 25-1000м. Можно несколько. Можно руки, ноги, коорд. И т.д. Лопаты, ласты, тормоза...

2 тип(я не писал) 5-6 ускорений по 15-30 сек. С 70-80% от макс скорости на данном участке. Не допускать сильного локального утомления, тяжести в мышцах, ватности. Интервал отдыха 60-80 сек. Кол. серий 4-8. Интервал отдыха между сериями 5-8 мин. (работа циклического характера с ЧСС аэробного характера, стретчинг).

3 тип(опять не писал) плавание с изменением скорости по ходу дистанции(фартлек). Работа на дистанции выполняется с ЧСС аэробного порога. По ходу дистанции выполняется несколько ускорений со скоростью 75-85% от Макс. Скорости с мощным и удлиненным гребком. Длительность ускорения 8-12 сек. Между ускорениями плавание 1,5-3 мин. Кол. Серий 4-10. Интервал отдыха между сериями 3-8 мин. Пассивный отдых или стретчинг.

Вторник

Скоростно интервальное плавание

4-5 ускорений по 8-12 сек.(85-95% от макс. скорости) Интервал отдыха между ускорениями 50-90 сек. Кол. серий 2-6. Интервал отдыха между сериями 5-10 мин. Стретчинг, аэробная работа низкой интенсивности с ЧСС аэробного порога.

Силовые упражнения в зале. 5 подходов по 6-12 раз(до отказа). Отдых 1,5-3 мин. 4

станции(жим ногами лежа, широчайшие, дельты, грудные или трицепсы). Прием аминокислот или протеинов.

Среда

Скоростная интервальная тренировка. Как во вторник. Можно руки, ноги, координация.

Приветствуются лопаты, тормоза, ласты.

Статодинамика в зале на ноги, пресс и спину на каждой станции 3 подхода по 30 сек до ощущения жжения и без расслабления. Прием протеинов необходим.

Четверг

День отдыха. Так как после работы в зале выделилось много гормонов. Надо дать организму возможность заняться строительством миофибрилл и митохондрий.

Пятница

Аэробно интервальная работа 1-3 типов или скоростное интервальное плавание. Можно всего понемногу.

Суббота

Статодинамика в зале на руки, пресс, спину + одно упражнение на ноги (для выброса гормонов). Тоже как в четверг каждая станция 3 подхода по 30 секунд без расслабления и до ощущения жжения в работающих мышцах.

Воскресенье

День отдыха.

А я то все мечтал себе трени организовать по Селуянову. Не я тут тоже помру :O))

rex224 от Октября 12, 2012, 03:41:15 pm

Нужно включать серии таких дистанций 200 400 800 м, хотябы 2 раза в неделю, а вообще я не совсем правильно составляю себе программу. этому реально нужно учиться и много читать.

Поэтому мы здесь и собираемся чтобы делиться информацией и вообще советом.

Letun от Октября 12, 2012, 03:45:43 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:41:15 pm

Нужно включать серии таких дистанций 200 400 800 м, хотябы 2 раза в неделю, а вообще я не совсем правильно составляю себе программу. этому реально нужно учиться и много читать.

Поэтому мы здесь и собираемся чтобы делиться информацией и вообще советом.

Вообще то дистанционное плавание - это база. И на данном этапе оно должно быть более приорететным - чем скоростные тренировки.

moi от Октября 12, 2012, 04:06:40 pm

Цитата: Letun от Октября 12, 2012, 03:45:43 pm

Вообще то дистанционное плавание - это база. И на данном этапе оно должно быть более приорететным - чем скоростные тренировки.

Под кодовым словом "база" как раз и скрывается работа над гипертрофией сердца и увеличением кол-ва митохондрий.

50м можно шмалять и неособо ими обладая :O))

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:41:15 pm

этому реально нужно учиться и много читать.

Важная додумка! Все наши любительские трени - это полное "шатание" зачастую.

@LE}{@NDER от Октября 12, 2012, 04:57:25 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:00:13 pm

да это фигня соснин что я потягиваюсь, нужно реально больше

Тут где-то линк кидали на статью про Яна Торпа - он, когда впервые стал олимпийским чемпионом, не мог подтянуться одного раза. Когда с ним проработали в зале и он мог через пару лет подтянуться 3 раза - тренер считал это великим достижением. Тем не менее, несмотря на вроде бы слабые руки, он рвал всех на 200 и 400 в/с. Так что не все лучше, то что больше.

afigul от Октября 12, 2012, 05:27:54 pm

Подготовительная и заключительная части тренировок(это все цитата)

Разминка

Перед каждой тренировкой необходимо выполнять специальную Разминка, в зависимости от вида основной части тренировки.

Примерное содержание и последовательность упражнений в разминке:

1.Аэробная работа 5-20 мин. на пульсе аэробного порога.

В конце аэробной работы можно выполнить 2-3 ускорения по 6-8 сек с интенсивностью 70-80% от максимума.

2.Стретчинг(растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек, затем удерживание в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-20 сек).

Упражнения на увеличение подвижности суставов.

Особое внимание уделить мышцам, на которые будет направлен последующая работа.

3.1-2 ускорения по 7-10 сек с интенсивностью 75-80% от Макс скорости.

4.Упражнения для разминки суставов, в которых будут осуществляться движения на основной части тренировки.

5.2-3 ускорения по 7-10 сек с интенсивностью 80-85% от макс скорости.
Перед скоростными и аэробными интервальными тренировками возможен следующий вариант ускорений в разминке: 4-5 отрезков по 10 сек, постоянно увеличивая скорость и длину гребка к концу отрезка от 70% до 80% на первом отрезке, до 85% на втором, до 90% на заключительном.
Перед силовыми статодинамическими тренировками рекомендуется включить в разминке 1-2 подхода по 10-12 повторений упражнений с полной амплитудой движений небольшим внешним отягощением на тренируемые мышцы в основной части тренировки.

Заключительная часть

После скоростных и аэробных тренировок рекомендуется выполнить следующие упражнения:

- 1.Аэробная работа 10-20 мин на пульсе аэробного порога.
- 2.Стретчинг.
- 3.Силовой стретчинг(растянуть мышцу и слегка напрячь ее в течение 5-10 сек).

После силовых тренировок выполняется подобная заключительная часть, при этом продолжительность аэробной работы не более 15 мин.

Цитату закончил.

Теперь от меня. Если нет разминочного бассейна, а ваш старт не скоро, то мне посоветовали минут за 40 до предполагаемого времени старта сделать из разминки:

Сначала пункт 4, потом пункт 2, затем пункт 3(желательно вверх по лестнице, спускаясь пешком).

Потом пункт 2 выполнять через паузу 5-7 мин несколько раз.

Вместо закупа, если нет свободного бассейна, различные вращения руками, чередуя с наклонами и обычной ходьбой в течение 15-20 минут.

Сегодня в зале испробовал на своем ученике силовой стретчинг. Говорит, что тепло идет моментально, мышца становится горячей.

Peter68 от Октября 12, 2012, 05:59:38 pm

Цитата: afigul от Октября 11, 2012, 07:02:55 pm

Александр, был неделю назад на консультации в лаборатории Селуянова.

afigul, а где сейчас находится лаборатория?

И еще вопрос, они там торгуют чем нибудь (книги, видеоматериалы)?

@LE}{@NDER от Октября 12, 2012, 06:30:32 pm

Цитата: afigul от Октября 12, 2012, 05:27:54 pm

Подготовительная и заключительная части тренировок(это все цитата)

Разминка

Перед каждой тренировкой необходимо выполнять специальную Разминка, в зависимости от вида основной части тренировки.

Примерное содержание и последовательность упражнений в разминке:

- 1.Аэробная работа 5-20 мин. на пульсе аэробного порога.

В конце аэробной работы можно выполнить 2-3 ускорения по 6-8 сек с интенсивностью 70-80% от максимума.

- 2.Стретчинг(растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек, затем удерживание в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-20 сек).

Упражнения на увеличение подвижности суставов.

Особое внимание уделить мышцам, на которые будет направлен последующая работа.

- 3.1-2 ускорения по 7-10 сек с интенсивностью 75-80% от Макс скорости.

- 4.Упражнения для разминки суставов, в которых будут осуществляться движения на основной части тренировки.

- 5.2-3 ускорения по 7-10 сек с интенсивностью 80-85% от макс скорости.

Перед скоростными и аэробными интервальными тренировками возможен следующий вариант ускорений в разминке: 4-5 отрезков по 10 сек, постоянно увеличивая скорость и длину гребка к концу отрезка от 70% до 80% на первом отрезке, до 85% на втором, до 90% на заключительном.

Перед силовыми статодинамическими тренировками рекомендуется включить в разминке 1-2 подхода по 10-12 повторений упражнений с полной амплитудой движений небольшим внешним отягощением на тренируемые мышцы в основной части тренировки.

Заключительная часть

После скоростных и аэробных тренировок рекомендуется выполнить следующие упражнения:

- 1.Аэробная работа 10-20 мин на пульсе аэробного порога.
- 2.Стретчинг.
- 3.Силовой стретчинг(растянуть мышцу и слегка напрячь ее в течение 5-10 сек).

После силовых тренировок выполняется подобная заключительная часть, при этом продолжительность аэробной работы не более 15 мин.

Цитату закончил.

Теперь от меня. Если нет разминочного бассейна, а ваш старт не скоро, то мне посоветовали

минут за 40 до предполагаемого времени старта сделать из разминки:

Сначала пункт 4, потом пункт 2, затем пункт 3 (желательно вверх по лестнице, спускаясь пешком).

Потом пункт 2 выполнять через паузу 5-7 мин несколько раз.

Вместо закупа, если нет свободного бассейна, различные вращения руками, чередуя с наклонами и обычной ходьбой в течение 15-20 минут.

Сегодня в зале испробовал на своем ученике силовой стретчинг. Говорит, что тепло идет моментально, мышца становится горячей.

Я правильно понял, предлагают 1) поплавать аэробно в конце 2-3 раза ускориться по 6 сек. 2) потом вылезти на сушу порастягиваться и 3) догнаться прогрессивными (с нарастанием интенсивности) ускорениями по 7-10 сек?

Я давно заметил, что если соревы небольшого масштаба и удается просчитать приблизительное время, то после старта на непрофильной дистанции на 50м, минут за 20 до основной дистанции, основную плыть становится намного легче, поэтому, смысл разогнать пульс на лестнице есть. А вот на стартах типа Ялты и Риччоне, все просчитать намного сложнее - мы в Италии в первый стартовый день приперлись на время, которое они указали в буклете и в результате просидели там больше 7ми часов. :(

feniks2277 от Октября 12, 2012, 07:22:49 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:41:15 pm

Нужно включать серии таких дистанций 200 400 800 м, хотябы 2 раза в неделю, а вообще я не совсем правильно составляю себе программу. этому реально нужно учиться и много читать.

Поэтому мы здесь и собираемся чтобы делиться информацией и вообще советом.

Rex 21 Июля тобой написано: `вы мне сказали что мне нужно перестать плавать серии, так я перестал их плавать, вы мне сказали что мне нужно бросить плавать 100 на максе, так мой тренер говорит что это не мешает правильной работе мышц, А как хорошо начиналь уже бы плавал и по 200 и 400 итд.

УДАЧИ

варяг от Октября 12, 2012, 09:34:47 pm

Цитата: @LE}{@NDE от Октября 12, 2012, 04:57:25 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:00:13 pm

да это фигня соснин что я потягиваюсь, нужно реально больше

Тут где-то линк кидали на статью про Яна Торпа - он, когда впервые стал олимпийским чемпионом, не мог подтянуться одного раза. Когда с ним проработали в зале и он мог через пару лет подтянуться 3 раза - тренер считал это великим достижением. Тем не менее, несмотря на вроде бы слабые руки, он рвал всех на 200 и 400 в/с. Так что не все лучше, то что больше.

Рекс вот тебе мой совет -я конечно не авторитет в мире плавания поэтому читай мои слова как просто опыт- у нас быссесия весной парни с ногами которые делали присед по 180 кг в базе просто молотили на месте. это раз и 2- если и нужны сильные руки ноги посмотри пример такой- я приседал полгода примерно назад и в воде все было очень печально. сейчас не приседаю и ноги стали по слабже но делаю упр на ощность в воде и на ногах уже 18 сек на четвертаке. подумай.

rex224 от Октября 13, 2012, 04:38:19 am

Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 09:34:47 pm

Цитата: @LE}{@NDE от Октября 12, 2012, 04:57:25 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:00:13 pm

да это фигня соснин что я потягиваюсь, нужно реально больше

Тут где-то линк кидали на статью про Яна Торпа - он, когда впервые стал олимпийским чемпионом, не мог подтянуться одного раза. Когда с ним проработали в зале и он мог через пару лет подтянуться 3 раза - тренер считал это великим достижением. Тем не менее, несмотря на вроде бы слабые руки, он рвал всех на 200 и 400 в/с. Так что не все лучше, то что больше.

Рекс вот тебе мой совет -я конечно не авторитет в мире плавания поэтому читай мои слова как просто опыт- у нас быссесия весной парни с ногами которые делали присед по 180 кг в базе просто молотили на месте. это раз и 2- если и нужны сильные руки ноги посмотри пример такой- я приседал полгода примерно назад и в воде все было очень печально. сейчас не приседаю и ноги стали по слабже но делаю упр на ощность в воде и на ногах уже 18 сек на четвертаке. подумай.

Варяг у меня уже 27 сек. на четвертаке, а было 35.

moi от Октября 13, 2012, 05:58:30 am
Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 09:34:47 pm
на ногах уже 18 сек на четвертаке. подумай.

Цитата: rex224 от Октября 13, 2012, 04:38:19 am
Варяг у меня уже 27 сек. на четвертаке, а было 35.

"Ноги, ноги - главное хвост!" (с)
У меня на ногах со свежачка секунд 35 четвертак будет, а плыву быстрее вас :Р
Ноги - это только 20% процентов продвижения. Рекс, не попадай под влияние варяга. :O))

Letun от Октября 13, 2012, 06:12:11 am
Цитата: moi от Октября 12, 2012, 04:06:40 pm
Под кодовым словом "база" как раз и скрывается работа над гипертрофией сердца и увеличением кол-ва митохондрий.
50м можно шмалять и неособо ими обладая :O))

Думаю нет здесь ни какой гипертрофии сердца, а просто общая выносливость.
Когда приходишь в бассейн после летнего перерыва - то даже 200м в/с без остановки - это какое то очень тяжёлое задание; но лечится это за 2-3 недельки.

И я не представляю, как может быть эффективной работа на технику - без дистанционного плавания.

moi от Октября 13, 2012, 06:46:48 am
Цитата: Letun от Октября 13, 2012, 06:12:11 am
Думаю нет здесь ни какой гипертрофии сердца, а просто общая выносливость.
Когда приходишь в бассейн после летнего перерыва - то даже 200м в/с без остановки - это какое то очень тяжёлое задание; но лечится это за 2-3 недельки.

2-3 недельки и нужно, чтобы заполучить новых митохондрий. Гипертрофия сердца - тоже может спадать (об этом говорит Селуянов), но тут конечно процесс более медленный. Однако тем не менее - это тоже фактор выносливости, и он также нарабатывается с плаванием т.н. "базы". Просто времени уходит больше - годы.

Цитировать
И я не представляю, как может быть эффективной работа на технику - без дистанционного плавания.
Сосредоточенно четвертаками и полтинниками. Также можно. Другое дело, что и техника и выносливость идут рука об руку. При плохой технике - глупо плавать базу, только ошибки закреплять. При отсутствии базы - на втором же четвертаке/полтинке сдуешься удерживать правильную технику :O))

варяг от Октября 13, 2012, 08:11:53 am
Цитата: moi от Октября 13, 2012, 05:58:30 am
Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 09:34:47 pm
на ногах уже 18 сек на четвертаке. подумай.

Цитата: rex224 от Октября 13, 2012, 04:38:19 am
Варяг у меня уже 27 сек. на четвертаке, а было 35.

"Ноги, ноги - главное хвост!" (с)
У меня на ногах со свежачка секунд 35 четвертак будет, а плыву быстрее вас :Р
Ноги - это только 20% процентов продвижения. Рекс, не попадай под влияние варяга. :O))

35 на ногах?..... ничего себе.. наверно руки очень сильные.....

moi засеки интереса ради полтинник с поворотом сальто и маятником можно даже не во всю силу. главное с одинаковой мощностью

Yakut от Октября 13, 2012, 08:33:53 am
На ногах кролем у меня тоже где то 35-40 на ногах. Отчего у меня сложилось мнение, что с моей комплекцией, ногами надо просто не мешать плыть, а только чуть помогать.

варяг от Октября 13, 2012, 08:36:03 am

Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 08:33:53 am

На ногах кролем у меня тоже где то 35-40 на ногах. Отчего у меня сложилось мнение, что с моей комплекцией, ногами надо просто не мешать плыть, а только чуть помогать.

да. я сейчас тоже плыву по принципу ноги под РУКИ

moi от Октября 13, 2012, 09:05:13 am

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 08:11:53 am

ничего себе.. наверное руки очень сильные.....

Ага - я ладонью обхватываю 3/4 своего бицепса :O))) А от груди жму только 20кг + гриф

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 08:36:03 am

да. я сейчас тоже плыву по принципу ноги под РУКИ

А надо наоборот :O))). Согласование - вот ключевой фактор. После анализа своего последнего видоса, я обращаю на это внимание - итог: почти 1.5сек минус.

Yakut от Октября 13, 2012, 09:09:45 am

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 09:05:13 am

А надо наоборот :O))). Согласование - вот ключевой фактор. После анализа своего последнего видоса, я обращаю на это внимание - итог: почти 1.5сек минус.

А как отслеживаешь на скорости?

moi от Октября 13, 2012, 09:36:53 am

Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 09:09:45 am

А как отслеживаешь на скорости?

Стараюсь плыть от ног, точнее от положения корпуса. В видео со Скуманем делают стоп кадр, демонстрируя самую сильную фазу в кроле - рука перед гребком и нога занесена перед ударом с поворотом корпуса. Таких фазы на цикл - две. Я слежу за этим делом, чтобы руки\ноги\корпус создавали это "заряженное" положение, а не абы кто, как и куда молотил воду.

Yakut от Октября 13, 2012, 09:40:53 am

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 09:36:53 am

Стараюсь плыть от ног, точнее от положения корпуса. В видео со Скуманем делают стоп кадр, демонстрируя самую сильную фазу в кроле - рука перед гребком и нога занесена перед ударом с поворотом корпуса. Таких фазы на цикл - две. Я слежу за этим делом, чтобы руки\ноги\корпус создавали это "заряженное" положение, а не абы кто, как и куда молотил воду.

Я почему спросил, сколько не пытался отследить одновременно положение руки и ноги, внимания не хватает. Оно либо на руках концентрируется либо на ногах. И там и там одновременно вообще не собирается.

feniks2277 от Октября 13, 2012, 10:05:50 am

Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 09:34:47 pm

Цитата: @LE}{@NDEP от Октября 12, 2012, 04:57:25 pm

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:00:13 pm

да это фигня соснин что я потягиваюсь, нужно реально больше

Тут где-то линк кидали на статью про Яна Торпа - он, когда впервые стал олимпийским чемпионом, не мог подтянуться одного раза. Когда с ним проработали в зале и он мог через пару лет подтянуться 3 раза - тренер считал это великим достижением. Тем не менее, несмотря на вроде бы слабые руки, он рвал всех на 200 и 400 в/с. Так что не все лучше, то что больше.

Рекс вот тебе мой совет -я конечно не авторитет в мире плавания поэтому читай мои слова как просто опыт- у нас быссесия весной парни с ногами которые делали присед по 180 кг в базе просто молотили на месте. это раз и 2- если и нужны сильные руки ноги посмотри пример такой- я приседал полгода примерно назад и в воде все было очень печально. сейчас не приседаю и ноги стали по слабже но делаю упр на ощность в воде и на ногах уже 18 сек на четвертаке. подумай.

Варяг ну нельзя же так силовая тренировка является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Afigul написал три раза в неделю помотри его пост

Есть и другие источники например :Для плавания объём
Подготовительный период в микроцикле 20 тонн
Соревновательный 8-10 тонн
Переходной 2-4 тонн
Минимум годовой объём 700 тонн
Максимум годовой объём 1200 тонн

moi от Октября 13, 2012, 10:21:22 am
Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2012, 10:05:50 am
Минимум годовой объём - 700 тонн

Не надо такое варягу говорить, не надо! :O)))

Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 09:40:53 am
Я почему спросил, сколько не пытался отследить одновременно положение руки и ноги, внимания не хватает.

Я уже не раз говорил попеременные стили сложнее, лично мне, даются чем синхронные. :O)))

варяг от Октября 13, 2012, 10:46:17 am
не. у меня так- если плыву от рук то от могу плыть всеее задание. тоесть отрезки 400- 200 метров если от ног - 50 мах.

feniks2277 от Октября 13, 2012, 10:50:24 am
Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 09:40:53 am
Цитата: moi от Октября 13, 2012, 09:36:53 am
Стараюсь плыть от ног, точнее от положения корпуса. В видео со Скуманем делают стоп кадр, демонстрируя самую сильную фазу в кроле - рука перед гребком и нога занесена перед ударом с поворотом корпуса. Таких фазы на цикл - две. Я слежу за этим делом, чтобы руки\ноги\корпус создавали это "заряженное" положение, а не абы кто, как и куда молотил воду.
Я почему спросил, сколько не пытался отследить одновременно положение руки и ноги, внимания не хватает. Оно либо на руках концентрируется либо на ногах. И там и там одновременно вообще не собирается.
Якут научитесь это делать на суше и в воде
все проблеммы решатся.
Просто по началу считать РАЗ ДВА ТРИ

rex224 от Октября 13, 2012, 11:13:44 am
Цитата: moi от Октября 13, 2012, 10:21:22 am
Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2012, 10:05:50 am
Минимум годовой объём - 700 тонн

Не надо такое варягу говорить, не надо! :O)))

Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 09:40:53 am
Я почему спросил, сколько не пытался отследить одновременно положение руки и ноги, внимания не хватает.

Я уже не раз говорил попеременные стили сложнее, лично мне, даются чем синхронные. :O)))
Мой а за сколько ты 50 кролем проплываешь?

moi от Октября 13, 2012, 11:29:31 am
Цитата: rex224 от Октября 13, 2012, 11:13:44 am
Мой а за сколько ты 50 кролем проплываешь?

Усё обозначено в подписи :O)))

rex224 от Октября 13, 2012, 11:41:21 am
Ну мало ли может уже лучше, так тебе 1 с. чтобы сбросить 30 сек., мне 4 секунды как их сбросить, наверное нужно время.

Little_boo от Октября 13, 2012, 11:49:10 am
Цитата: sosnin от Октября 12, 2012, 09:21:19 am

имея 1взр на длинном кроле и не толко ;) +имея гибкость, спортивное прошлое, знание тренировок и видимо вражденные спринтерские качества.
вот чего, чего а спринтерских качеств у меня не было и нету, всё время мучаюсь - не могу темп выжать.

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 05:51:43 am

А вообще ребята не подскажите мне реально выплыть в дальнейшем из 30 сек на 50 кролем, если в детстве я не занимался плаванием, а сейчас пошел 4 год как плаваю?

реально, но все зависеть будет от тебя, насколько ты вникнешь в суть и поймешь что надо делать. Ну, и на разумеется не сразу. Только что-то слабый у тебя результат для 4 лет плавания.

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 03:01:07 pm

Почему я тогда на 350 метрах чуть не здох?

по секрету скажу, я то же не могу 400м проплыть. Но у тебя задача сейчас технику поставить и закрепить, а потом уже плавай хоть по 1500м. Иначе ты просто будешь разваливать все через трену.

moi от Октября 13, 2012, 11:59:10 am

Цитата: rex224 от Октября 13, 2012, 11:41:21 am

Ну мало ли может уже лучше, так тебе 1 с. чтобы сбросить 30 сек., мне 4 секунды как их сбросить, наверное нужно время.

Работа над сбросом даже десятых - долгая. Вот как идет мой прогресс:

10.10.2012	30.97
10.09.2012	31.10
01.08.2012	32.21
12.04.2012	32.38
02.04.2012	32.44
02.01.2012	33.40
31.08.2011	33.90
17.08.2011	34.85

rex224 от Октября 13, 2012, 12:17:40 pm

Цитата: little_boo от Октября 13, 2012, 11:49:10 am

Цитата: sosnin от Октября 12, 2012, 09:21:19 am

имея 1взр на длинном кроле и не толко ;) +имея гибкость, спортивное прошлое, знание тренировок и видимо вражденные спринтерские качества.
вот чего, чего а спринтерских качеств у меня не было и нету, всё время мучаюсь - не могу темп выжать.

Цитата: rex224 от Октября 12, 2012, 05:51:43 am

А вообще ребята не подскажите мне реально выплыть в дальнейшем из 30 сек на 50 кролем, если в детстве я не занимался плаванием, а сейчас пошел 4 год как плаваю?

реально, но все зависеть будет от тебя, насколько ты вникнешь в суть и поймешь что надо делать. Ну, и на разумеется не сразу. Только что-то слабый у тебя результат для 4 лет плавания.

Да нет 3 лет, сейчас пошел четвертый год

rex224 от Октября 13, 2012, 12:20:09 pm

Первый год вообще плавал от балды

afigul от Октября 13, 2012, 04:18:33 pm

Peter спрашивает где находится лаборатория Селуянова. В Долгопрудном, в физтехе. Вроде бы ничего не продают. Я поеду туда в ноябре, как раз парень, который тестирует пловцов, вернется из Кореи. Его туда пригласил какой то плавательный клуб. В ноябре отпишу как и что.

Letun от Октября 13, 2012, 06:02:39 pm

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 09:05:13 am

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 08:36:03 am

да. я сейчас тоже плыву по принципу ноги под РУКИ

А надо наоборот :O))). Согласование - вот ключевой фактор. После анализа своего последнего видоса, я обращаю на это внимание - итог: почти 1.5сек минус.

Ну это вы уж совсем заговорились. Какие нахрен руки под ноги - вся работа от рук идет, а ноги подстраиваются. И это чуть ли не одно из основополагающих правил в В/С.

moi от Октября 13, 2012, 06:48:28 pm

Цитата: Letun от Октября 13, 2012, 06:02:39 pm

Ну это вы уж совсем заговорились. Какие нахрен руки под ноги - вся работа от рук идёт, а ноги подстраиваются. И это чуть ли не одно из основополагающих правил в В/С.

Иван Тяпкин тоже говорит, что плывет от ног. :O))

Я же еще раз уточню - плыву от положения корпуса, к этому привязываю и руки и ноги.

варяг от Октября 13, 2012, 08:10:09 pm

Цитата: Letun от Октября 13, 2012, 06:02:39 pm

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 09:05:13 am

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 08:36:03 am

да. я сейчас тоже плыву по принципу ноги под РУКИ

А надо наоборот :O)). Согласование - вот ключевой фактор. После анализа своего последнего видоса, я обращаю на это внимание - итог: почти 1.5сек минус.

Ну это вы уж совсем заговорились. Какие нахрен руки под ноги - вся работа от рук идёт, а ноги подстраиваются. И это чуть ли не одно из основополагающих правил в В/С.

у меня вот тоже когда подстраивал руки под ноги не шло. потом сейчас плаваю в пальчиковых лопатках и получается что тяга от рук больше и ноги подстраиваю под руки. когда снимаю лопатки техника остается. над чем работаю сейчас так это над тем чтобы (вкручиваться) при гребке на обе руки. ах сальто... приди ко мне:)))))))))Летун скажи вот ты когда его делаешь на дистанции как ты его делаешь мне интересно не сколько техника сколько как бы ощущения. ну там типа естли легкость исполнения... скольжение .. скорость на выходе.. мне все очень интересно

Letun от Октября 14, 2012, 07:37:09 am

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 06:48:28 pm

Цитата: Letun от Октября 13, 2012, 06:02:39 pm

Ну это вы уж совсем заговорились. Какие нахрен руки под ноги - вся работа от рук идёт, а ноги подстраиваются. И это чуть ли не одно из основополагающих правил в В/С.

Иван Тяпкин тоже говорит, что плывет от ног. :O))

Я же еще раз уточню - плыву от положения корпуса, к этому привязываю и руки и ноги.

Скорее всего он имел ввиду что то другое.

То, что ноги дополняют работу рук - это аксиома.

rex224 от Октября 14, 2012, 07:38:47 am

У нас вчера были соревы в бассейне парень проплыл 50 м кролем за 26.80 сек. 1 место

rex224 от Октября 14, 2012, 07:39:54 am

У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался, сейчас говорит уже нет, однако зделал всех кто постоянно ходит!!!

Letun от Октября 14, 2012, 07:53:38 am

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 08:10:09 pm

Летун скажи вот ты когда его делаешь на дистанции как ты его делаешь мне интересно не сколько техника сколько как бы ощущения. ну там типа естли легкость исполнения... скольжение .. скорость на выходе.. мне все очень интересно

Варяг - ты слишком глубокий анализ пытаешься делать.

Тебе же писали, про ощущения, которые приходят, когда только учишься и ты даже согласился, что именно их ты и испытываешь. Значит в процессе обучения ты на верном пути. Сначала будет всё криво; потом правильно, но медленно; ну а потом постепенно прийдёшь к нормальному сальто.

Здесь нет волшебной комбинации движений после которой ты сразу будешь делать всё ровно. Терпение и труд...

По своим ощущениям тяжело что то сказать, я ведь его на автомате делаю и даже не задумываюсь. Ну да, всё плавно, всё ровно, ни каких экстремумов). Чем выше скорость на

подходе - тем приятней).

moi от Октября 14, 2012, 08:07:10 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 07:38:47 am

У нас вчера были соревы в бассейне парень проплыл 50 м кролем за 26.80 сек. 1 место
У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался,
сейчас говорит уже нет, однако сделал всех кто постоянно ходит!!!

И на Шварцнегера наверняка не похож? :0))

Вот куда можно уплыть на технике при посредственных кондициях. Не режимов, не базы, не 700 тонн в год :0))

rex224 от Октября 14, 2012, 08:10:42 am

Цитата: moi от Октября 14, 2012, 08:07:10 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 07:38:47 am

У нас вчера были соревы в бассейне парень проплыл 50 м кролем за 26.80 сек. 1 место
У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался,
сейчас говорит уже нет, однако сделал всех кто постоянно ходит!!!

И на Шварцнегера наверняка не похож? :0))

Вот куда можно уплыть на технике при посредственных кондициях. Не режимов, не базы, не 700 тонн в год :0))

ну да ты прав мой, однако ставить технику в детстве наверное проще, чем в моем возрасте?

@LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 08:45:33 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 07:39:54 am

У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался,
сейчас говорит уже нет, однако сделал всех кто постоянно ходит!!!

Ты спроси его сколько раз в неделю он ходил в детстве и по сколько плавал. У нас 3 человека
плывут полтинник за 25 с малыми десятками - один тренируется регулярно, летом в речке,
плавает против течения, ходит в горы, всегда поддерживает себя в форме, другой 3 раза в
неделю по 45 мин - в детстве по 2 раза в день, основная дистанция была 200 в/с, третий
вообще не плавает, тем не менее, сейчас плывет 50бр - 31с, 100бр - 1:08, ну и 50 в/с - 25 -
в детстве тоже плавал немало, был, МС на 100м брасс.

Как ты уже наверное понял, что ты можешь ходить хоть 1 раз в неделю, хоть 12, - так ты уже
не проплывешь. Разве что найдешь злобного тренера, который помимо тренировок на воде
растянет тебя как Ван Дама в "Кровавом спорте" + будет заниматься с тобой пластикой,
поскольку проблема большинства, кто приходит в плавание в зрелом возрасте в том, что они
дубовые, и пытаются с водой обращаться как тяжелоатлеты со штангой, а так не работает.

rex224 от Октября 14, 2012, 09:16:55 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 08:45:33 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 07:39:54 am

У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался,
сейчас говорит уже нет, однако сделал всех кто постоянно ходит!!!

Ты спроси его сколько раз в неделю он ходил в детстве и по сколько плавал. У нас 3 человека
плывут полтинник за 25 с малыми десятками - один тренируется регулярно, летом в речке,
плавает против течения, ходит в горы, всегда поддерживает себя в форме, другой 3 раза в
неделю по 45 мин - в детстве по 2 раза в день, основная дистанция была 200 в/с, третий
вообще не плавает, тем не менее, сейчас плывет 50бр - 31с, 100бр - 1:08, ну и 50 в/с - 25 -
в детстве тоже плавал немало, был, МС на 100м брасс.

Как ты уже наверное понял, что ты можешь ходить хоть 1 раз в неделю, хоть 12, - так ты уже
не проплывешь. Разве что найдешь злобного тренера, который помимо тренировок на воде
растянет тебя как Ван Дама в "Кровавом спорте" + будет заниматься с тобой пластикой,
поскольку проблема большинства, кто приходит в плавание в зрелом возрасте в том, что они
дубовые, и пытаются с водой обращаться как тяжелоатлеты со штангой, а так не работает.

[/

Да это точно, обидно!!!

feniks2277 от Октября 14, 2012, 09:22:26 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 08:10:42 am

Цитата: moi от Октября 14, 2012, 08:07:10 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 07:38:47 am

У нас вчера были соревы в бассейне парень проплыл 50 м кролем за 26.80 сек. 1 место

У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался, сейчас говорит уже нет, однако зделал всех кто постоянно ходит!!!

И на Шварцнегера наверняка не похож? :O))

Вот куда можно уплыть на технике при посредственных кондициях. Не режимов, не базы, не 700 тонн в год :O))

ну да ты прав мой, однако ставить технику в детстве наверное проще, чем в моем возрасте? Рех со всем уважением к твоей настойчивости, но с этим технику скорость и выносливость не поставиш.

Почему без системно феникс я плавал так как мне посоветовал Воо вот мой план занятий: 100 - комплекс.

10по25 - работа рук (по одной) на колличество гребков (10 гребков).

10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал колличество гребков пока добился 18)

10по25- работа рук по переменно.

смотри

10 x 25 1,3,5,7,9 левая впереди /гребок правой /вдох каждый гребок/ в 30 сек + 5 сек отдых

2,4,6,8,10 правая впереди/гребок левой/ вдок каждый гребок/ в 30 сек + 5 сек отдых

гребок осуществляется без пауз макс колличество гребков 16 / на 25м

8 x 25 в координации 1,3,5,7 дышать в право / 20 гребков/на 25 м/в 30 сек+5 сек отдых

в координации 2,4,6,8, дышать влево /20 гребков / на 25 м/в 30 сек + 5 сек отдых.

20 x 25 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19. дышать 3/3 на кулаках /21-22 гребка/ в 30 сек+5 сек отдых

2,4,6,8,10,1,2,14,16,1,8,20 дышать 3/3 20 -21 гребка на 25 м/в 30сек+ 5 сек отдых

10 x 25 1,3,5,7,9 Работа рук попеременно если ты имееш это в виду

http://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8&feature=player_embedded 15-16 гребков на 25 м/в 30 сек+ 5 секотдых

2,4,6,8,10.в координации 25 м дыхание вправо 25 м дыхание влево 20 гребков на 25 м/в 30 сек + 5 сек отдых.

Итого 1200 м

rex224 от Октября 14, 2012, 09:29:47 am

Что думаете не стоит жепу рвать ?

feniks2277 от Октября 14, 2012, 09:42:44 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 09:29:47 am

Что думаете не стоит жепу рвать ?

А чего тебе обидно ты ещё даже не соприкоснулся ,купаешся

4 раза в неделю по 40 минут а амбиции зашкаливают хочеш без крови из 30 сек выплыть так не бывает.

А зарядку 7 раз в неделю начни делать, у маня сыну 8лет

6 раз в неделю зарядка по 30 мин ,3 раза вода по 1.30

2 раза стадион ,3 раза баскетбол.

Возьми Лыжника ему 57 а он 50 км на лыжах бегаает на пульсе 140

и Айрон мен в следующем году хочет плавал км за 23-24 м

до лета 18-19 ,На велике гонку 200 км

а,какты хотел на арапа проскочить.

Халявы нет к сожалению.

Держись

rex224 от Октября 14, 2012, 09:56:49 am

Дело в том, что у меня плохо гнется поясница, когда долго сажу ноет,4 года назад делал снимок показал протрузию в 2 местах. Когда стал плавать легче стало на много, но поясница все равно ноет когда долго сажу.

feniks2277 от Октября 14, 2012, 10:10:25 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 09:56:49 am

Дело в том, что у меня плохо гнется поясница, когда долго сижу ноет, 4 года назад делал снимок показал протрузию в 2 местах. Когда стал плавать легче стало на много, но поясница все равно ноет когда долго сижу.

Рех в тему: Да и так уже сбавила обороты, всего 4 трени на воде за неделю по 55-90 мин., всего 3 пробежки и 2 маленьких сухих трени на растяжку, куда уж меньше-то? Утром в воскресенье как же тяжело тренироваться. Бежала свои 5 км как мешок с картошкой. Потом в бассейне 55 минут сама себе напоминала вяленую рыбу. Весь организм как будто спит

rex224 от Октября 14, 2012, 10:18:07 am
Цитата: feniks2277 от Октября 14, 2012, 10:10:25 am
Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 09:56:49 am
Дело в том, что у меня плохо гнется поясница, когда долго сижу ноет, 4 года назад делал снимок показал протрузию в 2 местах. Когда стал плавать легче стало на много, но поясница все равно ноет когда долго сижу.

Рех в тему: Да и так уже сбавила обороты, всего 4 трени на воде за неделю по 55-90 мин., всего 3 пробежки и 2 маленьких сухих трени на растяжку, куда уж меньше-то? Утром в воскресенье как же тяжело тренироваться. Бежала свои 5 км как мешок с картошкой. Потом в бассейне 55 минут сама себе напоминала вяленую рыбу. Весь организм как будто спит здорово, мне конечно не хватает зала

варяг от Октября 14, 2012, 11:24:20 am
Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 09:29:47 am
Что думаете не стоит жепу рвать ?

мое мнение Рекс не стоит этого делать . ты вообще идешь во многом по моему пути меня тоже посещала мысль выплыть из каких то секунд и завязать. (Глупее цели помоему нет). гораздо больше удовольствия я испытываю сейчас оот исполнения тренировочного задания. поставь целью получить удовольствие от того как ты плывешь (и даже от того что кто то смотрит ккак ты красиво плывешь) почувствуй воду. почувствуй как ты лежишь на зеркале воды и как ты проваливаешься при ошибке

будь не какойто мясорубкой а красивым японским мечем. а секунды придут как приложение к этому сами.

это так.. мое понимание

rex224 от Октября 14, 2012, 12:01:17 pm
Цитата: варяг от Октября 14, 2012, 11:24:20 am
Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 09:29:47 am
Что думаете не стоит жепу рвать ?

мое мнение Рекс не стоит этого делать . ты вообще идешь во многом по моему пути меня тоже посещала мысль выплыть из каких то секунд и завязать. (Глупее цели помоему нет). гораздо больше удовольствия я испытываю сейчас оот исполнения тренировочного задания. поставь целью получить удовольствие от того как ты плывешь (и даже от того что кто то смотрит ккак ты красиво плывешь) почувствуй воду. почувствуй как ты лежишь на зеркале воды и как ты проваливаешься при ошибке

будь не какойто мясорубкой а красивым японским мечем. а секунды придут как приложение к этому сами.

это так.. мое понимание

Да варяг наверное ты прав, только вот изначально я начал ходить в бассейн с целью меньше простывать, а сейчас почему-то у меня другая цель. Мотив и цель.

Little_boo от Октября 14, 2012, 12:54:06 pm
Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 09:56:49 am
Дело в том, что у меня плохо гнется поясница, когда долго сижу ноет, 4 года назад делал снимок показал протрузию в 2 местах. Когда стал плавать легче стало на много, но поясница все равно ноет когда долго сижу.

У меня вообще вся спина больная, и в пояснице тоже две протрузии. От плавания только болит сильнее. Нужно зарядку на спину делать, но меня ломает...

rex224 от Октября 14, 2012, 12:58:29 pm

Мне тут Воо посоветовали из желатина желе делать и по утрам каждый день по 2-3 ложки съедать.

Little_boo от Октября 14, 2012, 01:02:23 pm

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 12:58:29 pm

Мне тут Воо посоветовали из желатина желе делать и по утрам каждый день по 2-3 ложки съедать.

Я сам до этого дошел, но через неделю меня заломало его есть, я ленивый. Но это все равно от имеющихся уже проблем не спасет.

@LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 01:09:56 pm

Цитата: Little_boo от Октября 14, 2012, 12:54:06 pm

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 09:56:49 am

Дело в том, что у меня плохо гнется поясница, когда долго сижу ноет, 4 года назад делал снимок показал протрузию в 2 местах. Когда стал плавать легче стало на много, но поясница все равно ноет когда долго сижу.

У меня вообще вся спина больная, и в пояснице тоже две протрузии. От плавания только болит сильнее. Нужно зарядку на спину делать, но меня ломает...

По ходу это скорее всего из-за батта. Я когда больше обычного баттом поплаваю, тоже потом поясница болит целый день... после остальных стилей такого нету.

Little_boo от Октября 14, 2012, 01:36:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 01:09:56 pm

По ходу это скорее всего из-за батта. Я когда больше обычного баттом поплаваю, тоже потом поясница болит целый день... после остальных стилей такого нету.

Отчасти. Батом она болит только в кризисные периоды, а так нормально. Дико болит от брасса, был сезон когда я хотел брассом поплавать, пришлось бросить так как каждый толчок - боль в пояснице.

rex224 от Октября 14, 2012, 02:00:32 pm

оГО, у меня хрустит в тазобедренном суставе при ударе ногами брассом

@LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 02:07:59 pm

Цитата: Little_boo от Октября 14, 2012, 01:36:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 01:09:56 pm

По ходу это скорее всего из-за батта. Я когда больше обычного баттом поплаваю, тоже потом поясница болит целый день... после остальных стилей такого нету.

Отчасти. Батом она болит только в кризисные периоды, а так нормально. Дико болит от брасса, был сезон когда я хотел брассом поплавать, пришлось бросить так как каждый толчок - боль в пояснице.

Странно. От брасса у меня поясница никогда не болела - колени болели, пока не включил в разминку 400 на ногах брассом - начинаю мягко и постепенно наращиваю темп. После этого, какие-бы серии не плыл брассом, колени больше никогда не беспокоили. Может и тебе стоит как то больше внимания перед водой уделять растяжкам поясницы, всяким наклонам, вращениям тазом, чтобы лучше разогреть поясницу?

Little_boo от Октября 14, 2012, 02:11:23 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 02:07:59 pm

Может и тебе стоит как то больше внимания перед водой уделять растяжкам поясницы, всяким наклонам, вращениям тазом, чтобы лучше разогреть поясницу?

стоит делать зарядку каждый день на спину, но меня так ломает... Один раз я месяц позанимался, всё вроде отпустило - потом бросил опять началось. Утром сил нет, после работы уже не могу себя заставить. Брассом просто мощный толчок - понятное дело идет удав в поясницу в этом суть хорошего толчка, батом тоже самое но в меньшей степени.

rex224 от Октября 14, 2012, 02:13:49 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 02:07:59 pm

Цитата: Little_boo от Октября 14, 2012, 01:36:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 14, 2012, 01:09:56 pm

По ходу это скорее всего из-за батта. Я когда больше обычного баттом поплаваю, тоже потом поясница болит целый день... после остальных стилей такого нету.

Отчасти. Батом она болит только в кризисные периоды, а так нормально. Дико болит от брасса, был сезон когда я хотел брассом поплавать, пришлось бросить так как каждый толчок - боль в пояснице.

Странно. От брасса у меня поясница никогда не болела - колени болели, пока не включил в разминку 400 на ногах брассом - начинаю мягко и постепенно наращиваю темп. После этого, какие-бы серии не плыл брассом, колени больше никогда не беспокоили. Может и тебе стоит как то больше внимания перед водой уделять растяжкам поясницы, всяким наклонам, вращениям тазом, чтобы получше разогреть поясницу?

Реально я заметил когда разогреешь хорошо поясницу лучше работаешь корпусом, однако ее разогреть не так уж и просто я вот нашел передачу путь драгона за 14.10.2012 там были хорошие упражнения для поясницы.

feniks2277 от Октября 14, 2012, 02:14:53 pm

А песок из вас ещё не сыпется.

rex224 от Октября 14, 2012, 02:15:55 pm

Ой трапой дракона передача называется

лыжник от Октября 14, 2012, 03:31:31 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 14, 2012, 09:42:44 am

Возьми Лыжника ему 57 а он 50 км на лыжах бегаёт на пульсе 140

и Айрон мен в следующем году хочет плавать км за 23-24 м

до лета 18-19 ,На велике гонку 200 км

а, как ты хотел на арапа проскочить.

Халявы нет к сожалению.

Держись

Хочу поправить)). 58 лет)), полтус на лыжах кактбе и не супер-лупер, нормально, время то не запредельное 2.40-3.00 и пульс ваще то 155, он типа мой рабочий. Вот 100км, дааа, там после 75 начинается , "ой мама".

А вообще , я так думаю, в плавании прийти после 30, а мне вообще после 57 и чёт там хрюкать, ржака.

Я когда пришёл в басс, думаю пипец , год и я всех "пузанов" в триатлоне уделаю, ога, Короче ни о каких то там минутах-секундах думать смешно, мой пацан (ему 10 занимается с 5), делает меня на раз, он 50 за 40, я за хз но в ж=пе (он ни разу не отжимается и не подтягивается). Я прям думал, что с моей упёртостью я разорву басс, всёёёёёёёёё, чётко на выносливость, нууу и для здоровья))

Всем удачи.

moi от Октября 14, 2012, 03:47:07 pm

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 12:58:29 pm

Мне тут Воо посоветовали из желатина желе делать и по утрам каждый день по 2-3 ложки съедать.

Это что ль как бы хондропротектор для суставов?

Я постоянно третий год пью курсами глюкозамин\хондроитин\мсм. Начал т.к. после плавания почти год одним баттом у меня в тазу начало чего-то болеть. Оказалось врожденное расщепление крестца. И короче не выдержал мой крестец бат. :O)) Два курса пропил - теперь не беспокоит. Потом я подзабыл маленько... В итоге колени начали шалить. Вот курс допиваю - отпускает. А еще надо обязательно пить воду во время трени, чтобы суставная жидкость была в норме. Мне это велосипедисты сказали. А с возрастом это еще актуальнее делается.

лыжник от Октября 14, 2012, 04:07:37 pm

[quote А еще надо обязательно пить воду во время трени, чтобы суставная жидкость была в норме. Мне это велосипедисты сказали.][/quote]

Велосипедисты они пацаны серьезные, у них колени на грани фола. А я когда принёс в басс свою бутылку с изотоником, руководство на дыбы встало сразу, типа я им в басс могу отравы налить))), я типо объяснил чё почём, поставили кулер, но я не вылезая, с бутылкой на

бортике, притом изотоник, супер, а вылезешь сразу дорожку займут)) Так что не пью, а зря канеш(((

Arman от Октября 14, 2012, 08:38:32 pm

Цитата: moi от Октября 14, 2012, 03:47:07 pm

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 12:58:29 pm

Мне тут Воо посоветовали из желатина желе делать и по утрам каждый день по 2-3 ложки съедать.

Это что ль как бы хондропротектор для суставов?

Я постоянно третий год пью курсами глюкозамин\хондроитин\мсм.

У меня проблема, если суставы как-то травмируются, то потом очень долго восстанавливаются... вот как-то подвернул пальцы ног (в начале годе) пару раз, до сих пор не получается вылечиться :(((((((кошмар, старт с тумбочки уже не помню когда делал в последний раз :(может и мне попробовать этот курс? все надо принимать вместе или поочередно???

rex224 от Октября 15, 2012, 01:32:46 am

Да хондроитит класная штука, я пропил один курс по 3 таблетки а течении 1 месяца, но его хватает где то на 6 месяцев затем еще нужно принимать и опять же я брал в синей упаковке, фирму не помню, а вот оптиум нитришен мне не понравился.

moi от Октября 15, 2012, 06:08:52 am

Цитата: Arman от Октября 14, 2012, 08:38:32 pm

все надо принимать вместе или поочередно???

Это все в одной таблетке. Хотя есть препараты, где только одно или два из этих действующих веществ. Брать надо в спортпите (я беру бренд Ultimate Nutrition), а не в аптеках (хотя врачи прописывают именно аптечную фарму - типа Дона, Артра, Терафлекс). Последние в разы дороже, а хондропротекторов в них - "кот заплакал". Мин.курс - несколько месяцев. Я пью 3 через 3.

Но для начала лучше сходить к ортопеду. Может там что серьезнее. Врачи честно говорят, что хондропротекторы лишь поддерживают суставы, а серьезные случаи не берут (тем более в таблетках). Требуется уже в\м введение. А иногда и в\м уже не поможет. Так что суставы лучше беречь изначально. :0)))

Berrimor от Октября 15, 2012, 09:19:58 am

Цитата: afigul от Октября 11, 2012, 02:33:20 pm

Я могу ответить на эти вопросы в свете теории Селуянова.

1.3 раза в неделю зал. Без этого результата не будет.

2.После развивающего зала день отдыха.

3.После дня отдыха спринтерская тренировка.

Теперь составляем микроцикл.

Пон.

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

Проплыл на выходных впервые за 10 лет, так сказать, сделал первую прикидку :))

Всем доволен, кроме результата, хотя, быстрее я в принципе и не рассчитывал.

Выносливости на полтинник не хватило - ожидаемо, более того как к соревнованиям не готовился, более того, за две недели до значительно увеличил нагрузку, начав плавать отрезки и дополнительно подкачивал проседавшие на отрезках предплечья.

Растерялся сразу после старта и "пропахал бездумно"- не ожидал такой оплошности от себя, но на данный момент не критично, главное, что две основные ошибки понял как только вылез из воды, позже просмотренное видео с записью моего проплыва только подтвердило предположения.

Теперь вернёмся к цитате выше, у меня есть полтора месяца на обдумывание и смену тренажерного зала-бассейна либо смену времени для плавания, а также для составления плана и

поиск тренера.

Почему именно такой срок? Абонемент куплен на срок сентябрь-ноябрь, продажа абонементов закрыта, что-то изменить в этом плане довольно проблематично, максимум докупить на ноябрь или же разовыми посещениями догнать занятия до необходимого.

Сейчас я опишу то, что я делаю сейчас, а также некоторые исходные данные. Абонемент брал еще в августе и цели были другие, но они(цели) претерпели изменения конце сентября, наверное аппетит разыгрался, а может на слабо поймали.

Суть такова - менять тренировочный процесс нужно и понимал еще в конце сентября, но по вышеописанным особенностям прямо сейчас сделать не могу и до соревнований принципиально не стал заниматься каким-либо изменениями.

Вопрос - что нужно изменить или что убрать, чтобы с меньшими потерями выйти к декабрю месяцу, когда уже будет определённость с тренером и планом тренировок?

Понедельник.

Тренажерный зал - жим лёжа, мышцы груди, предплечья, брусья, пресс. 45мин.

Бассейн сразу после тренажерки:

200м разминка

16 x 100 (25ускорения+75откупаться)

200м откупаться.

45мин.

Вторник. Отдых.

Среда. С октября только.

Бассейн:

200м разминка

16 x 100 (25ускорения+75откупаться)

200м откупаться.

45мин.

Четверг.

Тренажерный зал - широчайшие, дельты, предплечья, пресс, мышцы спины поясничного отдела.

45мин.

Бассейн:

200м разминка

16 x 100 (25ускорения+75откупаться)

200м откупаться.

45мин.

Пятница. Отдых.

Суббота. С октября в родном бассейне.

200 комплекс разминка

20x25 В полную силу.

3000 на технику.

1ч.30мин.

Воскресенье. Отдых.

Это то, что я плаваю сейчас, в сентябре просто наплаывал в бассейне километры. Наличие большого количества буйков обоего пола в бассейне также влияет.

О себе:

28лет, 174см, 79кг, подтягиваюсь сейчас примерно 20(больше не пытался), отжимания 80+.

p.s.

Всю жизнь тренировался в четвертаке, сейчас же плаваю в полтиннике, пока я просто грёб километры было ещё сносно, но как только начал с ускорениями почувствовал сильнейший психологический дискомфорт и минус мораль. Можно с этим что-то сделать или же просто перетерпеть?

sosnin от Октября 15, 2012, 09:26:27 am

Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 07:38:47 am

У нас вчера были сорева в бассейне парень проплыл 50 м кролем за 26.80 сек. 1 место У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался, сейчас говорит уже нет, однако сделал всех кто постоянно ходит!!!

сколько лет парню? у меня одноклассники всю учебу в универе выступали по 26-27сек, не тренируясь вовсе, ну или 3-4 раза в месяц. соотв. так 4-5 лет. спустя еще год уже 29-31...увы и забывается и форма тела тучнее становится. если себя просто держать в форме - бег, велики, залы, еще че-нить, то бывшему МС или КМС на сприте, как 2 пальца проплыть 50 из 29-28. а вот из 26 так легко не получится :)

rex224 от Октября 15, 2012, 01:37:07 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2012, 09:26:27 am
Цитата: rex224 от Октября 14, 2012, 07:38:47 am

У нас вчера были соревы в бассейне парень проплыл 50 м кролем за 26.80 сек. 1 место
У него спрашиваю ты часто ходишь в бассейн? Он говорит 1 раз в неделю, раньше занимался,
сейчас говорит уже нет, однако сделал всех кто постоянно ходит!!!

сколько лет парню? у меня одноклассники всю учебу в универе выступали по 26-27сек, не
тренируясь вовсе, ну или 3-4 раза в месяц. соотв. так 4-5 лет. спустя еще год уже 29-31...увы
и забывается и форма тела тучнее становится. если себя просто держать в форме-
бег, велики, залы, еще че-нить, то бывшему МС или КМС на сприте, как 2 пальца проплыть 50 из 29-
28. а вот из 26 так легко не получится :)

главное держать вес.

afigul от Октября 15, 2012, 07:07:11 pm
Berrimor, поменяй местами зал и воду. И будет тебе счастье.

rex224 от Октября 17, 2012, 08:47:44 am
ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Кубка Дальнего Востока по плаванию в категории «Мастерс».

Соревнования проводятся с 10 по 11 ноября 2012 года в г. Хабаровске в бассейне ФК
«Наутилус» по адресу: г. Хабаровск, ул. Воровского, д. 17.

Заявки принимаются по эл. почте: chebotareva@kb.ru, petrushin.egor@mail.ru
Телефон 8 924 2160396, Петрушин Егор.
Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Ну вот ребята мои соревы 10-11 я на две дистанции заявляюсь 50 и 100 кроль.

rex224 от Октября 17, 2012, 01:20:39 pm
А вдруг у меня получится из 30 сек. :)

ЕвгенийК от Октября 17, 2012, 01:47:14 pm
Цитата: rex224 от Октября 17, 2012, 08:47:44 am
Ну вот ребята мои соревы 10-11 я на две дистанции заявляюсь 50 и 100 кроль.

удачи!
а я уже в эти выходные поплыву на открытом чемпионате Киева :-\

Berrimor от Октября 17, 2012, 02:26:58 pm
Цитата: ЕвгенийК от Октября 17, 2012, 01:47:14 pm
а я уже в эти выходные поплыву на открытом чемпионате Киева :-\
Осмелюсь спросить, в Харькове не проводятся соревнования категории Мастерс? Думаю съездить
на будущий год, камрада навестить, да разнообразить культпрограмму. :)
Поиск пока ничего не дал, кроме Харьковской мили.

ЕвгенийК от Октября 17, 2012, 02:35:45 pm
Цитата: Berrimor от Октября 17, 2012, 02:26:58 pm
Цитата: ЕвгенийК от Октября 17, 2012, 01:47:14 pm
а я уже в эти выходные поплыву на открытом чемпионате Киева :-\
Осмелюсь спросить, в Харькове не проводятся соревнования категории Мастерс? Думаю съездить
на будущий год, камрада навестить, да разнообразить культпрограмму. :)
Поиск пока ничего не дал, кроме Харьковской мили.

Бывают, но достаточно редко. В этом году ничего не было, если я не ошибаюсь.
Тут можно посмотреть календарь соревнований masters в Украине:
<http://ukrmasters.com/competitions/calendar-competitions/>

{@LE}{@NDER от Октября 17, 2012, 03:43:01 pm
Цитата: ЕвгенийК от Октября 17, 2012, 01:47:14 pm
Цитата: rex224 от Октября 17, 2012, 08:47:44 am

Ну вот ребята мои соревы 10-11 я на две дистанции заявляюсь 50 и 100 кроль.

удачи!

а я уже в эти выходные поплыву на открытом чемпионате Киева :-\

Увидимся! ;D

Letun от Октября 17, 2012, 04:04:02 pm
Цитата: rex224 от Октября 17, 2012, 08:47:44 am
ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Кубка Дальнего Востока по плаванию в категории «Мастерс».

Соревнования проводятся с 10 по 11 ноября 2012 года в г. Хабаровске в бассейне ФК «Наутилус» по адресу: г. Хабаровск, ул. Воровского, д. 17.

Заявки принимаются по эл.почте: chebotareva@kb.ru, petrushin.egor@mail.ru
Телефон 8 924 2160396, Петрушин Егор.
Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Ну вот ребята мои соревы 10-11 я на две дистанции заявляюсь 50 и 100 кроль.

Хабаровск самый ближний ко мне город из тех, которые в календаре соревнований мастерс присутствуют. В общем то наравне с Екатеринбургом, но от туда в Казань перенесли. А так, до Екатеринбурга 3434км, а до Хабаровска 3391 - "хоть засоревнуйся, блин")))

VladV от Октября 18, 2012, 02:10:58 am
Цитата: afigul от Октября 11, 2012, 02:33:20 pm
Я могу ответить на эти вопросы в свете теории Селуянова.
1.3 раза в неделю зал. Без этого результата не будет.
2.После развивающего зала день отдыха.
3.После дня отдыха спринтерская тренировка.
Теперь составляем микроцикл.
Пон. Аэробная тренировка первого, второго или третьего типа. Можно всего понемножку.
1 тип(вы помните, я писал раньше) гребок с большой силой + пауза, при развитии тренированности 2-6 мощных гребков + пауза. Дистанция 25-1000м. Можно несколько. Можно руки, ноги, коорд. И т.д. Лопаты, ласты, тормоза...
2 тип(я не писал) 5-6 ускорений по 15-30 сек. С 70-80% от макс скорости на данном участке. Не допускать сильного локального утомления, тяжести в мышцах, ватности. Интервал отдыха 60-80 сек. Кол. серий 4-8. Интервал отдыха между сериями 5-8 мин. (работа циклического характера с ЧСС аэробного характера, стретчинг).
3 тип(опять не писал) плавание с изменением скорости по ходу дистанции(фартлек). Работа на дистанции выполняется с ЧСС аэробного порога. По ходу дистанции выполняется несколько ускорений со скоростью 75-85% от Макс. Скорости с мощным и удлиненным гребком. Длительность ускорения 8-12 сек. Между ускорениями плавание 1,5-3 мин. Кол. Серий 4-10. Интервал отдыха между сериями 3-8 мин. Пассивный отдых или стретчинг.
Вторник
Скоростно интервальное плавание
4-5 ускорений по 8-12 сек. (85-95% от макс. скорости) Интервал отдыха между ускорениями 50-90 сек. Кол. серий 2-6. Интервал отдыха между сериями 5-10 мин. Стретчинг, аэробная работа низкой интенсивности с ЧСС аэробного порога.
Силовые упражнения в зале. 5 подходов по 6-12 раз(до отказа). Отдых 1,5-3 мин. 4 станции(жим ногами лежа, широчайшие, дельты, грудные или трицепсы). Прием аминокислот или протеинов.
Среда
Скоростная интервальная тренировка. Как во вторник. Можно руки, ноги, координация. Приветствуются лопаты, тормоза, ласты.
Статодинамика в зале на ноги, пресс и спину на каждой станции 3 подхода по 30 сек до ощущения жжения и без расслабления. Прием протеинов необходим.
Четверг
День отдыха. Так как после работы в зале выделилось много гормонов. Надо дать организму возможность заняться строительством миофибрилл и митохондрий.
Пятница
Аэробно интервальная работа 1-3 типов или скоростное интервальное плавание. Можно всего понемногу.
Суббота
Статодинамика в зале на руки, пресс, спину + одно упражнение на ноги(для выброса гормонов). Тоже как в четверг каждая станция 3 подхода по 30 секунд без расслабления и до ощущения жжения в работающих мышцах.

Воскресенье

День отдыха.

Спасибо за микроцикл, хочу попробовать после перерыва. Два вопроса по залу - не флейму ради, а токмо понимания истины для.)

1. Почему на одни мышцы в зале обычные упражнения, а на другие - статодинамические? Почему не на все статодинамические?
2. 5 подходов - не много ли? Если делать в одну тренировку ноги, грудь, широчайшие, дельты (2 пучка хотя б), трицепс, бицепс (чувствую, для брасс мне нужен он) по пять подходов - будет долго и начнёт вырабатываться кортизол и пойдёт распад белка усиленный, вроде так говорят..

Berrimor от Октября 18, 2012, 06:32:06 am

Цитата: ЕвгенийК от Октября 17, 2012, 02:35:45 pm

Тут можно посмотреть календарь соревнований masters в Украине:

<http://ukrmasters.com/competitions/calendar-competitions/>

Смотрел, но не нашел в 2012-ом соревнований в Харькове. Нашел только итоговые протоколы по "Харьковской Миле" за 2011г. - по ним всего 25чел обоего полу фигурирует так, что может затухло. Но есть упоминания о каких-то Ветеранских Играх. Что ж буду искать. :)

rex224 от Октября 18, 2012, 12:02:28 pm

Ребята подскажите может быть такое, что результат получится хуже? И что делать с волнением? :)

@LE}{@NDER от Октября 18, 2012, 12:12:25 pm

Цитата: VladB от Октября 18, 2012, 02:10:58 am

Спасибо за микроцикл, хочу попробовать после перерыва. Два вопроса по залу - не флейму ради, а токмо понимания истины для.)

1. Почему на одни мышцы в зале обычные упражнения, а на другие - статодинамические? Почему не на все статодинамические?
2. 5 подходов - не много ли? Если делать в одну тренировку ноги, грудь, широчайшие, дельты (2 пучка хотя б), трицепс, бицепс (чувствую, для брасс мне нужен он) по пять подходов - будет долго и начнёт вырабатываться кортизол и пойдёт распад белка усиленный, вроде так говорят..

Отвечу по второму - если организм не привык к нагрузкам с железом, то еще какой пойдет! Я это прочувствовал на собственной шкуре.

У меня в прошлом году был такой неприятный опыт, когда я решил добавить зал и "слегка" переусердствовал - дело чуть не закончилось больницей... Программа у меня была весьма нетривиальная (я ее привел ниже), как для качка с большим опытом (правда в далеком прошлом). После ее окончания я чувствовал себя нормально, кроме закисленных мышц - я еще залез в бассейн и закупался метров 400, но это не помогло...

На следующий день появилась легкая боль в мышцах, я этому большого значения не придал, подумал, что это не впервой - делал легкие массажи... На второй день и еще 2 последующих дня боль стала адской, встать без посторонней помощи я не мог, моча окрасилась в темно-красный цвет, анализ показал наличие белка. В умных статьях нашел, что налицо все симптомы сильного катаболизма, но врачиха устроила панику и меня хотели уложить в больницу с весьма серьезным диагнозом - гломерулонефрит. Я подождал еще два дня, пока не прекратились полностью болевые ощущения и сдал анализ повторно, который показал, что все в порядке. Как говорится пронесло, но с экспериментами я теперь гораздо осторожнее.

Цитировать

Жим лежа 3-4*15

Тяга вертикального блока 3-4*15

Тяга шт. к подбородку 3*15

Махи гантелями в наклоне 3*15

Жим ногами 4*15

Разгибания ног 4*15-20

Сгибания ног 4*15-20

Бицепс со штангой стоя 4*15

Трицепс у блока стоя 4*15

Catch up 3*15-30

Full pull 3*15-30

Гиперэкстензия 3*15-20

Пресс. Поднимания туловища 3*20-50

Пресс. Поднимания ног 3*20-50

rex224 от Октября 18, 2012, 12:18:15 pm

И вообще есть ли смысл мне с моими то результатами заявляться. мне знакомый говорит, что с моим результатом там делать нечего, он говорит что хотя бы из 29 с. нужно выплывать.

ЕвгенийК от Октября 18, 2012, 12:26:57 pm

Цитата: rex224 от Октября 18, 2012, 12:02:28 pm

Ребята подскажите может быть такое, что результат получится хуже? И что делать с волнением? :)

хуже, чем лучший?

у меня я уверен так и будет) ничего страшного в этом нет.

а волнение это хорошо, главное только слишком рано не начать волноваться)

Цитировать

И вообще есть ли смысл

конечно есть. это совсем другое дело, чем засекается раз в неделю.

и ты же не ради медалей плывешь.

Berrimor от Октября 18, 2012, 12:33:18 pm

Цитата: rex224 от Октября 18, 2012, 12:18:15 pm

И вообще есть ли смысл мне с моими то результатами заявляться. мне знакомый говорит, что с моим результатом там делать нечего, он говорит что хотя бы из 29 с. нужно выплывать.

А если тебе кто-нибудь скажет, что, не выплывая хотя бы из 26, делать там нечего - ты вообще забросишь плавание?

Езжай и никого не слушай. ;)

rex224 от Октября 18, 2012, 12:45:09 pm

Цитата: Berrimor от Октября 18, 2012, 12:33:18 pm

Цитата: rex224 от Октября 18, 2012, 12:18:15 pm

И вообще есть ли смысл мне с моими то результатами заявляться. мне знакомый говорит, что с моим результатом там делать нечего, он говорит что хотя бы из 29 с. нужно выплывать.

А если тебе кто-нибудь скажет, что, не выплывая хотя бы из 26, делать там нечего - ты вообще забросишь плавание?

Езжай и никого не слушай. ;)

Я пока заявился на 50 м вольным, вот думаю на следующий день будет 100 м вольным стоит заявиться? Я ее толком не готовил и результат будет в районе 1.23 сек.

Yakut от Октября 18, 2012, 12:47:23 pm

Цитата: rex224 от Октября 18, 2012, 12:45:09 pm

Я пока заявился на 50 м вольным, вот думаю на следующий день будет 100 м вольным стоит заявиться? Я ее толком не готовил и результат будет в районе 1.23 сек.

Заявляйся. Я тоже долго размышлял, в итоге на междусобойчике, но все же категори мастерс, три дистанции осилил. Причем временем оказался доволен.

VladB от Октября 18, 2012, 01:21:39 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 18, 2012, 12:12:25 pm

Цитата: VladB от Октября 18, 2012, 02:10:58 am

Спасибо за микроцикл, хочу попробовать после перерыва. Два вопроса по залу - не флейму ради, а токмо понимания истины для.)

1. Почему на одни мышцы в зале обычные упражнения, а на другие - статодинамические? Почему не на все статодинамические?

2. 5 подходов - не много ли? Если делать в одну тренировку ноги, грудь, широчайшие, дельты (2 пучка хотя б), трицепс, бицепс (чувствую, для брасс мне нужен он) по пять подходов - будет долго и начнёт вырабатываться кортизол и пойдёт распад белка усиленный, вроде так говорят..

Отвечу по второму - если организм не привык к нагрузкам с железом, то еще какой пойдет! Я это почувствовал на собственной шкуре.

У меня в прошлом году был такой неприятный опыт, когда я решил добавить зал и "слегка" переусердствовал - дело чуть не закончилось больницей... Программа у меня была весьма нетривиальная(я ее привел ниже), как для качка с большим опытом (правда в далеком прошлом).

После ее окончания я чувствовал себя нормально, кроме закисленных мышц - я еще залез в бассейн и закупался метров 400, но это не помогло...
На следующий день появилась легкая боль в мышцах, я этому большого значения не придал, подумал, что это не впервой - делал легкие массажи... На второй день и еще 2 последующих дня боль стала адской, встать без посторонней помощи я не мог, моча окрасилась в темно-красный цвет, анализ показал наличие белка. В умных статьях нашел, что налицо все симптомы сильного катаболизма, но врачиха устроила панику и меня хотели уложить в больницу с весьма серьезным диагнозом - гломерулонефрит. Я подождал еще два дня, пока не прекратились полностью болевые ощущения и сдал анализ повторно, который показал, что все в порядке. Как говорится пронесло, но с экспериментами я теперь гораздо осторожнее.

Цитировать

Жим лежа 3-4*15
Тяга вертикального блока 3-4*15
Тяга шт. к подбородку 3*15
Махи гантелями в наклоне 3*15
Жим ногами 4*15
Разгибания ног 4*15-20
Сгибания ног 4*15-20
Бицепс со штангой стоя 4*15
Трицепс у блока стоя 4*15
Catch up 3*15-30
Full pull 3*15-30
Гиперэкстензия 3*15-20
Пресс. Поднимания туловища 3*20-50
Пресс. Поднимания ног 3*20-50

Ну ты и дал, нифига себе!! Я и не знал, что такое может быть! Буду осторожнее теперь. Я вообще-то уже зал давно включил (правда с большим перерывом), но было два дня зала без воды, а теперь добавляю воду перед залом, по совету. Раньше я вот что делал:

Четверг:

- жим гантелей лёжа 2x8
- подтягивания 12+8 (столько в последние разы после перерыва получалось) плюс отжимания не помню сколько, немного.
- разводка гантелей в стороны прямыми руками 3x8 (в последнее время заменил на статодинамику из-за проблем с плечём)
- поднятие гантелей перед собой на вытянутых руках 2x8 прямым и 2x8 обратным
- тяга блока сидя за голову на широчайшие 8+7+6 где-то так получалось
- гантели на трицепс 3x8
- подтягивания обратным хватом на бицепс 2x8 где-то
- тяга сидя руками к себе, не знаю как объяснить, на спину 3x8

Это я всё за час успевал, плюс растяжка потом.

А в субботу делал пресс, гиперэкстензию, и ноги.

А щас вот решил попробовать (всё равно перерыв был) как afigul написал, во вторник вот начал, ставлю эксперимент на себе.) Но делал по 3 подхода, не по 5!

afigul от Октября 18, 2012, 07:19:56 pm
Можно делать упор на силовую работу, но не более 2 недель. А то будет страдать эндокринная система. Потом упор на аэробную подготовку (2-3, до 5 недель). Силовая на поддерживающем уровне. Как скорость на четвертаке начинает падать, опять упор на силовую, Аэробная на поддерживающем уровне.

VladB от Октября 19, 2012, 02:28:26 am
Цитата: afigul от Октября 18, 2012, 07:19:56 pm
Можно делать упор на силовую работу, но не более 2 недель. А то будет страдать эндокринная система. Потом упор на аэробную подготовку (2-3, до 5 недель). Силовая на поддерживающем уровне. Как скорость на четвертаке начинает падать, опять упор на силовую, Аэробная на поддерживающем уровне.
Логично, спасибо!

Ещё можно процитирую вопросы выше, которые я задавал:

1. Почему на одни мышцы в зале обычные упражнения, а на другие - статодинамические? Почему не на все статодинамические?
2. 5 подходов - не много ли? Если делать в одну тренировку ноги, грудь, широчайшие, дельты

(2 пучка хотя б), трицепс, бицепс (чувствую, для брасс мне нужен он) по пять подходов - будет долго и начнёт вырабатываться кортизол и пойдёт распад белка усиленный, вроде так говорят..

gex224 от Октября 19, 2012, 01:39:58 pm

Дистанция 1 Мужчины, 50m Брасс Открытые

22.10.2012 - 10:00 Заявочный протокол Предварительный

Рекорды зоны ДВ 28.03 Головин Игорь Хабаровск 2011

Отбор на ЧРФ : 29.20 / Норматив МС : 29.10 / Норматив КМС : 30.50 / Норматив I разряд : 32.00

Год рождения

- 1 Головин Игорь 89 Хабаровский край 27.12
- 2 Панфёров Антон 92 Магаданская область МОШВСМ 28.10
- 3 Читрин Денис 94 Хабаровский край ВОЛНА 28.90
- 4 Калюжин Роман 91 Амурская область 28.92
- 5 ВЫСОЦКИЙ АНАТОЛИЙ 77 Забайкальский край 29.02
- 6 Довбыш Роман 93 Хабаровский край СКА 29.50
- 7 Выродов Евгений 91 Хабаровский край 29.50
- 8 Сургаев Владимир 94 Хабаровский край ДВГУПС 29.80
- 9 ШКЛЯР АНДРЕЙ 94 Забайкальский край 29.80
- 10 Кожевников Павел 95 Хабаровский край ВОЛНА 29.90
- 11 СУВБОТИН ВАЛЕНТИН 97 Забайкальский край 30.37
- 12 Селиванов Василий 94 Приморский край 30.50
- 13 ПАНКОВ АНДРЕЙ 95 Забайкальский край 30.90
- 14 Нагаев Александр 96 Хабаровский край СКА 31.00
- 15 Свиридов Вячеслав 95 Камчатский край 31.00
- 16 Ефимов Алексей 96 Хабаровский край ДЮСШ-3 31.31
- 17 Крежистолович Алексей 93 Амурская область 31.60
- 18 Тихоненко Антон 95 Приморский край 32.00
- 19 Поляков Александр 93 Хабаровский край 32.00
- 20 Кузнецов Роман 95 Хабаровский край Дельфин 32.00
- 21 Гаврилов Дмитрий 96 Камчатский край 32.00
- 22 Смирнов Владик 96 Сахалинская область 32.00
- 23 Халиман Павел 96 Хабаровский край ВОЛНА 32.00
- 24 Голик Георгий 91 Хабаровский край ВОЛНА 32.00
- 25 Шишленин Александр 96 Амурская область 32.87
- 26 Агеев Александр 96 Приморский край 33.00
- 27 Аноприенко Константин 93 Хабаровский край 33.00
- 28 Заповодников Олег 96 Амурская область 33.10
- 29 Филиппов Илья 98 Хабаровский край СКА 34.00
- 30 Усков Виктор 98 Приморский край Арсеньев 34.00
- 31 Кучинский Илья 97 Сахалинская область 34.00
- 32 Кузнецов Николай 98 Хабаровский край СКА 34.21
- 33 Кравченко Александр 97 Хабаровский край Дельфин 34.50
- 34 Мухорямов Максим 98 Хабаровский край Дельфин 34.50
- 35 Прокофьев Сергей 98 Сахалинская область 35.00
- 36 Кокшаров Никита 97 Сахалинская область 36.00
- 37 Кибирев Роман 98 Хабаровский край Дельфин 37.00
- 38 Горбатюк Иван 98 Хабаровский край Дельфин 38.50
- 39 Молибога Михаил 99 Хабаровский край СКА 39.00
- 40 Нагаев Максим 99 Хабаровский край СКА 39.00
- 41 Камельков Иван 99 Хабаровский край СКА 39.00

gex224 от Октября 19, 2012, 01:41:05 pm

Мужчины, 100m Баттерфляй Открытые

22.10.2012 - 10:15 Заявочный протокол

Рекорды зоны ДВ 54.22 Дениско Андрей Хабаровск 2009

Отбор на ЧРФ : 55.60 / Норматив МС : 55.20 / Норматив КМС : 59.00 / Норматив I разряд : 1:02.50

Год рождения

- 1 Дениско Андрей 89 Магаданская область МОШВСМ 54.50
- 2 Барышевский Павел 92 Хабаровский край 56.00
- 3 Попов Роман 91 Хабаровский край ДВГУПС 57.10
- 4 Иванов Александр 90 Хабаровский край ДЮСШ-3 58.00
- 5 Завьялов Виталий 96 Камчатский край 58.00
- 6 Новиков Роман 96 Хабаровский край 58.00
- 7 Никитин Димитрий 90 Хабаровский край 59.00
- 8 МИКЕРИН ИЛЬЯ 95 Забайкальский край 59.00

9 Вотяков Илья 93 Хабаровский край 59.50
10 Омельянович Александр 96 Хабаровский край 1:00.00
11 Селиванов Василий 94 Приморский край 1:01.50
12 Юречко Александр 96 Хабаровский край 1:01.60
13 Ким Мен Гир 96 Сахалинская область 1:03.50
14 Власов Игорь 94 Хабаровский край 1:04.00
15 Тузинский Роман 97 Приморский край 1:04.00
16 Колякин Сергей 97 Приморский край 1:04.00
17 СИНИЧКИН Александр 97 Хабаровский край Дельфин 1:05.00
18 Слободчиков Кирилл 98 Хабаровский край Дельфин 1:05.00

rex224 от Октября 19, 2012, 01:41:59 pm
Сегодня плавал с двумя ребятами, ну ни как не мог за них зацепиться, такое чувство что у них ноги лучше работают, а я стою на месте.

moi от Октября 19, 2012, 01:48:51 pm
rex224 - а к чему протоколы?

rex224 от Октября 19, 2012, 02:26:15 pm
а это протоколы заявочных нормативов на Чемпионат по плаванию на Дальнем востоке.

sosnin от Октября 19, 2012, 02:37:21 pm
что это такое мы поняли.не поняли только, к чему они? и уж тем более в этой ветке.

rex224 от Октября 19, 2012, 03:09:55 pm
Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 02:37:21 pm
что это такое мы поняли.не поняли только, к чему они? и уж тем более в этой ветке.
ну и ладно

afigul от Октября 19, 2012, 06:52:41 pm
VladB, мне порекомендовали делать во вторник упражнения с полной амплитудой, то есть направленные на быстрые волокна. В среду статодинамика на ноги, живот и спину, а в субботу статодинамика на руки, живот и спину. После статодинамики день отдыха(четверг и воскресенье). С полной амплитудой я делаю только 2 упражнения: ноги и широчайшие. А дети у меня делают 3, максимум 4 упражнения(ноги, широчайшие, дельты, иногда грудь). Делай тоже 2-4 упражнения, достаточно. Меняй их периодически. Сильно гипертрофировать быстрые мышцы не стоит. Не сможешь проработать их аэробные возможности и будут они лишним грузом и т.д.

VladB от Октября 20, 2012, 05:46:35 am
Цитата: afigul от Октября 19, 2012, 06:52:41 pm
VladB, мне порекомендовали делать во вторник упражнения с полной амплитудой, то есть направленные на быстрые волокна. В среду статодинамика на ноги, живот и спину, а в субботу статодинамика на руки, живот и спину. После статодинамики день отдыха(четверг и воскресенье). С полной амплитудой я делаю только 2 упражнения: ноги и широчайшие. А дети у меня делают 3, максимум 4 упражнения(ноги, широчайшие, дельты, иногда грудь). Делай тоже 2-4 упражнения, достаточно. Меняй их периодически. Сильно гипертрофировать быстрые мышцы не стоит. Не сможешь проработать их аэробные возможности и будут они лишним грузом и т.д. Логичку понял, спасибо ещё раз! Единственно боюсь, если пару-тройку недель не делать полную амплитуду на какую-то мышцу, то потом она болеть будет, если сделать, а после этого плывётся плохо. Но я попробую, вот эту неделю начал со вторника!)

Ещё на счёт гипертрофии быстрых мышц - дак мне толькьо 50 и 100 плыть, а там вроде и быстрые пригодятся, не нужно 100% аэробных иметь - у анаэробных волокон же больше мощность!

feniks2277 от Октября 20, 2012, 08:30:29 am
Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 18, 2012, 12:12:25 pm
Цитата: VladB от Октября 18, 2012, 02:10:58 am
Спасибо за микроцикл, хочу попробовать после перерыва. Два вопроса по залу - не флейму ради, а токмо понимания истины для.)

1. Почему на одни мышцы в зале обычные упражнения, а на другие - статодинамические? Почему не на все статодинамические?

2. 5 подходов - не много ли? Если делать в одну тренировку ноги, грудь, широчайшие, дельты (2 пучка хотя б), трицепс, бицепс (чувствую, для брасс мне нужен он) по пять подходов - будет долго и начнёт вырабатываться кортизол и пойдёт распад белка усиленный, вроде так говорят..

Отвечу по второму - если организм не привык к нагрузкам с железом, то еще какой пойдет! Я это прочувствовал на собственной шкуре.

У меня в прошлом году был такой неприятный опыт, когда я решил добавить зал и "слегка" переусердствовал - дело чуть не закончилось больницей... Программа у меня была весьма нетривиальная (я ее привел ниже), как для качка с большим опытом (правда в далеком прошлом). После ее окончания я чувствовал себя нормально, кроме закисленных мышц - я еще залез в бассейн и закупался метров 400, но это не помогло...

На следующий день появилась легкая боль в мышцах, я этому большого значения не придал, подумал, что это не впервой - делал легкие массажи... На второй день и еще 2 последующих дня боль стала адской, встать без посторонней помощи я не мог, моча окрасилась в темно-красный цвет, анализ показал наличие белка. В умных статьях нашел, что налицо все симптомы сильного катаболизма, но врачиха устроила панику и меня хотели уложить в больницу с весьма серьезным диагнозом - гломерулонефрит. Я подождал еще два дня, пока не прекратились полностью болевые ощущения и сдал анализ повторно, который показал, что все в порядке. Как говорится пронесло, но с экспериментами я теперь гораздо осторожнее.

Цитировать

Жим лежа 3-4*15

Тяга вертикального блока 3-4*15

Тяга шт. к подбородку 3*15

Махи гантелями в наклоне 3*15

Жим ногами 4*15

Разгибания ног 4*15-20

Сгибания ног 4*15-20

Бицепс со штангой стоя 4*15

Трицепс у блока стоя 4*15

Catch up 3*15-30

Full pull 3*15-30

Гиперэкстензия 3*15-20

Пресс. Поднимания туловища 3*20-50

Пресс. Поднимания ног 3*20-50

Александр я честно никогда не интересовался силовой подготовкой поэтому в памяти остались так обрывки.

```
вот что помню   нагрузка   -----   (#серии)
                  # колл-во повторений
                  н 100
                  -----4 сета
                  п  8
```

А у вас ничего не понял?

Жим лежа 3-4*15

Тяга вертикального блока 3-4*15

Тяга шт. к подбородку 3*15

А у Vlada вообще физкультура.

жим гантелей лёжа 2x8

- подтягивания 12+8 (столько в последние разы после перерыва получалось) плюс отжимания не помню сколько, немного.

- разводка гантелей в стороны прямыми руками 3x8

- поднятие гантелей перед собой на вытянутых руках 2x8 прямым и 2x8 обратным

- тяга блока сидя за голову на широчайшие 8+7+6 где-то так получалось

- гантели на трицепс 3x8

это же серьёзные вещи если ими правильно заниматься.

afigul от Октября 20, 2012, 04:04:29 pm

VladB, немножко не так.

Есть классификация: быстрые, медленные и промежуточные волокна.

По другой классификации: окислительные и гликолитические волокна.

Так вот быстрые волокна не обязательно гликолитические. Так же и медленные могут быть не окислительными, а гликолитическими.

Если спортсмен по природе своей имеет только быстрые волокна (скорость сокращения), и эти же волокна являются окислительными (огромное количество митохондрий не дает накапливается молочной кислоте), то как этого спортсмена не тренируй, он все равно станет олимпийским чемпионом.

Наша задача состоит в том, чтобы медленные волокна стали сильными (статодинамика) и все гликолитические волокна стали окислительными (чтобы организм не закислялся). Это и будет пик формы. Результаты на всех дистанциях будут рекордными.

VladB от Октября 20, 2012, 04:31:11 pm
Цитата: afigul от Октября 20, 2012, 04:04:29 pm
VladB, немножко не так.

Есть классификация: быстрые, медленные и промежуточные волокна.

По другой классификации: окислительные и гликолитические волокна.

Так вот быстрые волокна не обязательно гликолитические. Так же и медленные могут быть не окислительными, а гликолитическими.

Если спортсмен по природе своей имеет только быстрые волокна (скорость сокращения), и эти же волокна являются окислительными (огромное количество митохондрий не дает накапливается молочной кислоте), то как этого спортсмена не тренируй, он все равно станет олимпийским чемпионом.

Наша задача состоит в том, чтобы медленные волокна стали сильными (статодинамика) и все гликолитические волокна стали окислительными (чтобы организм не закислялся). Это и будет пик формы. Результаты на всех дистанциях будут рекордными.

Да, я путаницу внёс, надо аккуратней терминами пользоваться.)

А мощность зависит от того, быстрое волокно или медленное, или от того, гликолитическое оно или окислительное? Я так думаю, что от того, и от другого – быстрые мощнее медленных, гликолитические мощнее окислительных. Но соотношение быстрых-медленных в любом случае мы поменять практически не можем, а гликолитических-окислительных – можем. Значит при фиксированном соотношении быстрых-медленных, если все волокна гликолитические – мощность разовьём максимальную, но только короткое время, а если все окислительные – мощность поменьше, но неограниченное время, так? Значит на разные дистанции разное оптимальное соотношение окислительных-гликолитических волокон?

Нам же надо интегральную мощность развить максимальную на дистанции, а функции мощности по времени будут разные – если все окислительные, то грубо говоря постоянная мощность по времени, а если часть гликолитические – горб будет в начале, и повыше, чем в первом случае, а потом опять постоянная мощность – но поменьше, чем в первом случае (меньше окислительных мышц). А интеграл где больше будет – это в разных случаях по-разному, тут считать конкретно надо. Если сумбурно излагаю, могу картинку нарисовать.)

Да, статодинамикой можно окислительные гипертрофировать и усилить, но гликолитические-то всё равно усилить больше можно! Если я на сотне доплыл нормально, но закислился – ну и фиг с ним, что закислился!

Ну это как я понял прочитанное, я не настаиваю, что правильно понял, я учусь.) Просто из нормальных пловцов никто наверное не плавает максимум сотню, а на двести уже наверное гликолитические волокна только обуза. Хотя тоже – это ж не велосипедисту в горку эти мышцы везти, на сколько там увеличится мидель при добавлении лишнего килограмма мышц – на много ли? А зато на последнем четвертаке если добавить этим килограммом, то может пару десятых и выиграешь?

afigul от Октября 20, 2012, 09:43:19 pm
Если на финише остались свежие гликолитические волокна, то выигрыш в кармане. Но для этого надо не выкладываться на дистанции. Это актуально для легкой атлетики, когда бегут не на результат, а на выигрыш. Возможно для велоспорта. В плавании такая ситуация бывает при значительной разнице в классе. При примерно равных силах все плывут на результат. Поэтому лучше не закисляться. Тем более, если есть полуфиналы и финалы, плюс эстафеты, да несколько дистанций.

Little_boo от Октября 21, 2012, 09:51:39 pm
Цитата: rex224 от Октября 18, 2012, 12:45:09 pm
Я пока заявился на 50 м вольным, вот думаю на следующий день будет 100 м вольным стоит заявиться? Я ее толком не готовил и результат будет в районе 1.23 сек. стоит, 100 вольный можно и так проплыть, я вообще не тренируясь даже 100 батом доплыл, но это был адский мазохизм

VladB от Октября 22, 2012, 06:23:36 am
Цитата: feniks2277 от Октября 20, 2012, 08:30:29 am
А у Vlada вообще физкультура.

жим гантелей лёжа 2x8

- подтягивания 12+8 (столько в последние разы после перерыва получалось) плюс отжимания не помню сколько, немного.
- разводка гантелей в стороны прямыми руками 3x8
- поднятие гантелей перед собой на вытянутых руках 2x8 прямым и 2x8 обратным
- тяга блока сидя за голову на широчайшие 8+7+6 где-то так получалось
- гантели на трицепс 3x8

это же серьёзные вещи если ими правильно заниматься.

Я всё-таки делал не только процитированное выше, цитата-то не полная. Но согласен, что занимался не как тяжелоатлет или качёк. Мне нужно было нарастить мышечную массу немного и силу повысить, я раньше никогда вообще железо не тягал. Проблема в том, что если в зале делать больше подходов или добавлять упражнения (я пробовал), то кач-то хорошо идёт, но потом плавать не мог. Даже если в субботу зал, а воскресенье отдых - в понедельник вообще не могу плыть, вторник-среда плохо, к четвергу только расплывался.

feniks2277 от Октября 22, 2012, 09:12:15 am
Цитата: VladB от Октября 22, 2012, 06:23:36 am
Цитата: feniks2277 от Октября 20, 2012, 08:30:29 am
А у Vlada вообще физкультура.

жим гантелей лёжа 2x8

- подтягивания 12+8 (столько в последние разы после перерыва получалось) плюс отжимания не помню сколько, немного.
- разводка гантелей в стороны прямыми руками 3x8
- поднятие гантелей перед собой на вытянутых руках 2x8 прямым и 2x8 обратным
- тяга блока сидя за голову на широчайшие 8+7+6 где-то так получалось
- гантели на трицепс 3x8

это же серьёзные вещи если ими правильно заниматься.

Я всё-таки делал не только процитированное выше, цитата-то не полная. Но согласен, что занимался не как тяжелоатлет или качёк. Мне нужно было нарастить мышечную массу немного и силу повысить, я раньше никогда вообще железо не тягал. Проблема в том, что если в зале делать больше подходов или добавлять упражнения (я пробовал), то кач-то хорошо идёт, но потом плавать не мог. Даже если в субботу зал, а воскресенье отдых - в понедельник вообще не могу плыть, вторник-среда плохо, к четвергу только расплывался.

Vlad тогда давайте говорить откровенно, что это дилетанский подход и в вашем случае это просто ОФП.

Тогда возникает вопрос Для чего метод Профессора Н.В Селуянова, который ращитан на высококласных атлетов которые подошли к пределу своих функциональных возможностей и пытаются найти что то новое (но мне кажется уже давно используемое). Вы написали Вам нужно 50м и 100м
А какому рез-ту Вы хотите приблизится?

Я незнаю насколько я прав но есть методика и не одна как правильно проводить силовую подготовку, а тем более для плавания.

По всей видимости сначала надо определить

1. "Максимальную Силу" для основных групп мышц участвующих в плавании.
2. Определить что Вам необходимо развивать для прохождения дистанции (50-100м)

ИЛИ

- а) увеличить мах силу?
- д) улучшить мощность?
- б) увеличить мощность и мах силу?
- в) улучшить мышечную выносливость?

(для коротких и средних дистанций)

И так далее, определить количество подходов/ серий/ интервалы отдыха в сериях/и дней отдыха/ на сколько увеличивать и когда тренировочную нагрузку.

Но не это, "гантели на трицепс 3x8"

Да укрепить мышцы живота и спины.

короче тема интересная тем более

Александр может объяснить стаж есть.

VladB от Октября 22, 2012, 10:32:44 am

Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2012, 09:12:15 am

Vlad тогда давайте говорить откровенно, что это дилетанский подход и в вашем случае это просто ОФП.

Тогда возникает вопрос Для чего метод Профессора Н.В Селуянова , который рашитан на высококласных атлетов которые подошли к пределу своих функциональных возможностей и пытаются найти что то новое (но мне кажется уже давно используемое) .

Вы написали Вам нужно 50м и 100м

А какому рез-ту Вы хотите приблизится?

Я незнаю насколько я прав но есть методика и не одна как правильно проводить силовую подготовку, а тем более для плавания.

По всей видимости сначала надо определить

1. "Максимальную Силу" для основных групп мышц участвующих в плавании.

2. Определить что Вам необходимо развивать для прохождения дистанции (50-100м)

ИЛИ

а) увеличить мах силу?

д) улучшить мощность?

б) увеличить мощность и мах силу?

в) улучшить мышечную выносливость?

(для коротких и средних дистанций)

И так далее , определить количество подходов/ серий/ интервалы отдыха в сериях/и дней отдыха/ на сколько увеличивать и когда тренировочную нагрузку.

Но не это, "гантели на трицепс 3x8"

Да укрепить мышцы живота и спины.

короче тема интересная тем более

Александр может объяснить стаж есть.

Извиняюсь за много букв.)

У меня был застой - брассом на 50 и 100 я плавал на второй разряд, никак не мог проплыть на первый. При этом было время, когда брассом я плыл по второму разряду уверенно, а вольным - и на третий не выплывал, из чего сделал вывод, что техника у меня брассом более-менее, а сил не хватает (если б я плыл брассом за счёт силы, то уж вольным-то полтос нарубить не проблема была бы и без техники, хоть тупо мельницей с прямыми руками, если сил много). Плюс я плыл брассом быстрее, чем люди, которые вольным/дельфином плыли полтос за 25.xx/28 - мне такое и не снилось.

Раз решил, что нужна сила, стал читать как тяжелоатлеты/качки тренируются (много читал), ну и модифицировал для себя их программу (штангу боязно самому делать было к примеру). По-большому счёту да, дилетантский подход. Но всё, что я мог найти про работу в зале для плавцов, это было про вольный стиль и тоже от кого-то из топов американских. А всё ж брасс и вольный - большая разница, и я не топ, а худой второразрядник был.)

Потом я несколько месяцев не ходил в зал, потом то болел, то не тренировался по разным причинам, так что помогло это в брассе или нет - неизвестно, но мышцы и силу набрал точно по сравнению с тем, что было. Потом не плавал месяца четыре вообще (плечо). Вот сейчас начал опять тренировки.

Методика Селуянова насколько я понимаю в той части, что написал afigul, совсем не обязательно для топов. Я в детстве занимался плаванием по две тренировки 6 дней в неделю, так что не совсем из лесу вышел, поэтому ко мне эту методику почему бы и не приложить, всё равно терять нечего.)

Что касается мощности/максимальной силы/выносливости, то выносливость я и в воде натренирую, а разница между мощностью и максимальной силой (на коротком отрезке времени) от меня ускользает. Да, развиваться максимальное усилие может за разное время, но это насколько я знаю доли секунды всё равно, и не имеет значение для гребка в брассе со скоростью первого разряда, да нигде и не встречал упоминания, что можно это время уменьшить существенно.

feniks2277 от Октября 22, 2012, 11:20:45 am

Vlad давайте вернёмся к реалиям.
Под 1 в брассе хороший результат,
а что сегодня? давайте обсудим.

Начало сезона, начали плавать
после большого перерыва.

Итак

- 1 Какое количество тренировок в воде?.
2. время тренировки?
3. результат прошлого сезона?
4. Ваш микроцикл?

Вы по моему очень сильно всё упрощаете.

, я имею в виду выносливость, или как некоторые на форуме
пользуясь одним тренировочным заданием
хотят из 30 сек выгрести.

Little_boo от Октября 22, 2012, 12:49:30 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 18, 2012, 12:12:25 pm

Отвечу по второму - если организм не привык к нагрузкам с железом, то еще какой пойдет! Я
это почувствовал на собственной шкуре.

У меня в прошлом году был такой неприятный опыт, когда я решил добавить зал и "слегка"
переусердствовал - дело чуть не закончилось больницей...

Это ты просто очень резко начал качаться, так делать нельзя. У меня не так сильно, но
бывает. Люблю в горы фрирайдить ездить, раньше ничего было. А сейчас организм не
подготовленный, приезжаешь на 9 дней - работа мощная, ноги убиваются. В результате 9 дней
красно-оранжевой мочи и дикие боли в ногах, а там уже и отпуск закончился. По молодости
через 3 дня всё проходило. :)

VladV от Октября 22, 2012, 12:51:42 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2012, 11:20:45 am

Vlad давайте вернёмся к реалиям.

Под 1 в брассе хороший результат,
а что сегодня? давайте обсудим.

Начало сезона, начали плавать
после большого перерыва.

Итак

- 1 Какое количество тренировок в воде?.
2. время тренировки?
3. результат прошлого сезона?
4. Ваш микроцикл?

Вы по моему очень сильно всё упрощаете.

, я имею в виду выносливость, или как некоторые на форуме
пользуясь одним тренировочным заданием
хотят из 30 сек выгрести.

Если интересно, вот мои результаты:

(<http://vladb.net/Images/breast-free.png>)

Конец 2009 - это были World Masters Games, я к ним упорно готовился (вольным на них не
плыл, вольным - другие соревы рядом по времени). Потом почивал на лаврах, потом то болел
перед соревнованиями, то в отпуске был, так что не совсем сравнимые результаты. Хотя
вольным всё равно тенденция налицо.

Сейчас решил попробовать микроцикл, который тут парой страниц раньше afigul выложил. Один в
один как он написал.)

feniks2277 от Октября 22, 2012, 02:43:58 pm

Vlad здорово будет очень интересно проследить
как Вы будете продвигаться по методике пр. Н.В Селуянова

Скажите а какие то промежуточные соревнования
намечаются? А то по большому щёту полтинник
это сила интересно 100 после такого перерыва
в тренировках.

И вот ещё а как это упр. плыть? надо же сначала все дистанции
с соревновательной скоростью проплыть.

Повторное плавание

15-20 сек с соревновательной скоростью 50м

20-40 сек со скоростью 100м

30-60сек со скоростью 200м

30-120 сек со скоростью 400м

30-180 сек со скоростью 800-1500м

Отрезки проходятся с соревновательной техникой и различным темпом движений, также можно выполнять с длинным шагом.

Количество повторов 4-20. Зависит от длины и тренированности.

И последнее, а есть какие-либо пловцы, которые пользовались методикой Пр. В.Н. Селуянова и добились приличных результатов.

У Д. Сало, М. Боттом, М. Шуберт, итд есть, и по их методам плавают и учатся.

Да вот по Пр. Ю. Верхошанскому, Пр. Зацюрскому и по Б.Иссурину

и А. Гордон, даже Пр. А.Воронцов выводил своих учеников на международный уровень.

@LE}{@NDER от Октября 22, 2012, 03:14:36 pm

Цитата: VladB от Октября 22, 2012, 12:51:42 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2012, 11:20:45 am

Vlad давайте вернёмся к реалиям.

Под 1 в брассе хороший результат,

а что сегодня? давайте обсудим.

Начало сезона, начали плавать после большого перерыва.

Итак

1. Какое количество тренировок в воде?.

2. время тренировки?

3. результат прошлого сезона?

4. Ваш микроцикл?

Вы по моему очень сильно всё упрощаете.

, я имею в виду выносливость, или как некоторые на форуме

пользуясь одним тренировочным заданием

хотят из 30 сек выгрести.

Если интересно, вот мои результаты:

(<http://vladb.net/Images/breast-free.png>)

Конец 2009 - это были World Masters Games, я к ним упорно готовился (вольным на них не плыл, вольным - другие соревы рядом по времени). Потом почивал на лаврах, потом то болел перед соревнованиями, то в отпуске был, так что не совсем сравнимые результаты. Хотя вольным всё равно тенденция налицо.

Сейчас решил попробовать микроцикл, который тут парой страниц раньше afigul выложил. Один в один как он написал.)

Очень прикольно и наглядно. Если все правильно делать, то такой график может очень хорошо мотивировать. Даже если и есть спад, при наличии дневника, можно проследить причины. Надо будет себе такое замутить.

ЗЫ: На выходных начал новый сезон открытым чемпионатом Киева: 50м бр. - 0:35.4; 100м бр. - 1:19.3 Очень скоро намечается еще один старт, внутри клубные соревы, если все пойдет без приключений (в смысле без болячек), то планирую к декабрю набрать какую-то форму.

Viktor от Октября 22, 2012, 07:42:44 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2012, 02:43:58 pm

Повторное плавание

15-20 сек с соревновательной скоростью 50м

20-40 сек со скоростью 100м

30-60сек со скоростью 200м

30-120 сек со скоростью 400м

30-180 сек со скоростью 800-1500м

Отрезки проходятся с соревновательной техникой и различным темпом движений, также можно выполнять с длинным шагом.

Количество повторов 4-20. Зависит от длины и тренированности.

feniks2277 не совсем для меня, например, понятно 15-20 секунд ? это что отдых ?

feniks2277 от Октября 22, 2012, 11:10:42 pm

По всей видимости это "от" и "до"

от 15 до 20 более тренирован 20сек, мене 15

ну итд,

VladB от Октября 23, 2012, 01:42:54 am
Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2012, 02:43:58 pm
Vlad здорово будет очень интересно проследить как Вы будете продвигаться по методике пр. Н.В Селуянова Скажите а какие то промежуточные соревнования намечаются? А то по большому щёту полтинник это сила интересно 100 после такого перерыва в тренеровках.
И вот ещё а как это упр. плыть? надо же сначала все дистанции с соревновательной скоростью проплыть.

Повторное плавание
15-20 сек с соревновательной скоростью 50м
20-40 сек со скоростью 100м
30-60сек со скоростью 200м
30-120 сек со скоростью 400м
30-180 сек со скоростью 800-1500м
Отрезки проходятся с соревновательной техникой и различным темпом движений, также можно выполнять с длинным шагом.
Количество повторов 4-20. Зависит от длины и тренированности.

И последнее ,а есть какие либо плавцы которые пользовались методикой Пр. В.Н. Селуянова и добились приличных результатов.
У Д, Сало .М. Боттом . М. Шуберт. итд есть. и по их методах плавают и учатся Да вот по Пр. Ю. Верхожанскому. Пр Зациорскому и по Б.Иссурину и А. Гордон, даже Пр. А.Воронцов выводил своих учеников на международный уровень.
Ну скорость на 50 - это с выпученными глазами уплыть от крокодила, на 100 - глаза можно не выпучивать, но крокодила иметь в виду.) А больше я ничего и не плаваю на соревнованиях. Или всё равно стоит засесться?

Про результаты - я не знаю, но всё течёт, всё меняется. В плавании тоже поиск идёт, да и в других видах. Селуянов хоть даёт физиологическое обоснование своих методов, они не эмпирические. Да и надоедает плыть одно и то же, особенно, когда результата нет, вот и решил попробовать что-то другое.

rex224 от Октября 24, 2012, 11:56:04 am
<http://youtu.be/3F-2TdkECRU> мой старт и техника, что думаете?

rex224 от Октября 24, 2012, 12:04:47 pm
Моя работа ног на макс <http://youtu.be/anlcWy7rfzs>

Arman от Октября 24, 2012, 12:16:42 pm
Цитата: rex224 от Октября 24, 2012, 11:56:04 am
<http://youtu.be/3F-2TdkECRU> мой старт и техника, что думаете?

постарайся быстрее "стрельнуть" с тумбочки. Опаздываешь на развороте, голова чуть не касается стенки и только начинаешь сальто. Ногами скорее взбиваешь воздух, чем воду.

Berrimor от Октября 24, 2012, 12:35:41 pm
Цитата: rex224 от Октября 24, 2012, 11:56:04 am
мой старт
Вот ты встал на тумбочку, приготовился к старту, а на самом деле нет - к прыжку не готов. Да и сам прыжок у тебя просто представляет собой по сути разгибание колен, причем мягкое и плавное.

Swimmer48 от Октября 24, 2012, 12:50:10 pm
Цитата: rex224 от Октября 24, 2012, 11:56:04 am
<http://youtu.be/3F-2TdkECRU> мой старт и техника, что думаете?
Для 1500 нормально будет.

rex224 от Октября 24, 2012, 01:33:02 pm
Устал сильно, поэтому прыгал больше на технику

rex224 от Октября 24, 2012, 01:35:12 pm
А что руки, проваленный локоть есть?

moi от Октября 24, 2012, 02:38:42 pm
Цитата: rex224 от Октября 24, 2012, 01:35:12 pm
А что руки, проваленный локоть есть?

Он самый :O)))
(<http://thumbnails103.imagebam.com/21677/ea2096216763118.jpg>)
(<http://www.imagebam.com/image/ea2096216763118>)

Руку выносят у бедра, а у тебя вон где:
(<http://thumbnails102.imagebam.com/21677/40f2a9216763116.jpg>)
(<http://www.imagebam.com/image/40f2a9216763116>)

По ногам: это просто долбление воды от колена. В сети есть видео кроля от Попова и Такера, посмотри как там первый с досочкой плавает на ноги, и сколько за ним брызг :O)))

Little_boo от Октября 24, 2012, 04:15:44 pm
Кстати, про руку у бедра писали ещё в прошлый раз.

варяг от Октября 24, 2012, 06:44:59 pm
Рех молото я скажу ты вообще сейчас и раньше 2 разных человека. особенно понравилось как работаешь руками на втором четвертаке в середине. респект. Ноги отстой. лучше конечно но отстой. действительно бьешь от колена. я делал упр плавать на 1 ноге. народ поржал конечно но ты попробуй может тебе поможет. завтра тренирую ноги может сниму видео.

а так молодец. удачи и здоровья.

Little_boo от Октября 24, 2012, 07:19:43 pm
Цитата: rex224 от Октября 24, 2012, 11:56:04 am
<http://youtu.be/3F-2TdkECRU> мой старт и техника, что думаете?
Посмотрел, думаю что старт и поворот у тебя очень фиговые, все очень медленно и вяло. Для 50м это очень плохо.
С руками тоже проблема, четкого гребка нет - надо работать дальше.

Но ногам, у тебя одна основная проблема. Я по-моему в самом начале обращал на неё внимает, ноги должны работать ПОД водой, а не бить ПО воде. Опустить ноги под воду и ты уже поплывешь по 25с четвертак.

варяг от Октября 24, 2012, 07:23:21 pm
Цитата: Little_boo от Октября 24, 2012, 07:19:43 pm
Цитата: rex224 от Октября 24, 2012, 11:56:04 am
<http://youtu.be/3F-2TdkECRU> мой старт и техника, что думаете?
Посмотрел, думаю что старт и поворот у тебя очень фиговые, все очень медленно и вяло. Для 50м это очень плохо.
С руками тоже проблема, четкого гребка нет - надо работать дальше.

Но ногам, у тебя одна основная проблема. Я по-моему в самом начале обращал на неё внимает, ноги должны работать ПОД водой, а не бить ПО воде. Опустить ноги под воду и ты уже поплывешь по 25с четвертак.

учитывая что Литли МС по плаванию а у меня даже разряда нет поэтому я 2 обдумал предложение.

мое мнение если он опустит ноги они у него просто утонут и все. он будет бить от колена под водой. + негнущиеся стопы. мое мнение- плавание через упр на ноги (я говорю про подготовку ног)

Little_boo от Октября 24, 2012, 07:36:46 pm
Цитата: варяг от Октября 24, 2012, 07:23:21 pm
мое мнение если он опустит ноги они у него просто утонут и все. он будет бить от колена под

водой. + негнувшиеся стопы. мое мнение- плавание через упр на ноги (я говорю про подготовку ног)

а никто и не говорил, что надо опустить ноги и бить от колена.

Я уже выкладывал видео где Попов показал, как плавать надо, как делать старты, как повороты, как плавать на ногах:

http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k

Смотрите и медитируйте на это видео - помогает. Я раньше часто медитировал на видео с панкратовым, очень координации помогает :)

варяг от Октября 24, 2012, 08:38:26 pm

если он будет опускать ноги таз уйдет тудаже. я считаю что это надо делать через упражнение. лежим на груди на воде в руках доска. и делать 1-й ногой дельфин. потом поменять.

feniks2277 от Октября 24, 2012, 09:39:57 pm

REX помоему тебя заклинило на 25 м на ногах, за три месяца остаться на 30 сек даже то что ты и продвинулся, но поверь ноги по большому щёту в твоём плавании ничего не решают 100 м ты же в таком темпе не прокатаиш, ты уже на второй половине 25 умираеш а первая половина за щёт толчка от бортика, Их надо надо прорабатывать для тебя в ластах нормальных не коротких только на боку и на спине не менее 20-30м за тренеровку 1000-1500м Может это и кощунство, но я посмотрел рекорд JESSICA LONG 1.06 на100 вольным без ног А ПРИ плавании с твоим результатом внимание надо обращать на выносливость, а 50 м с твоими ногами даже не стоит во первых на скорости у тебя техника разваливается на части хотя по большому и скорости пока нет: руки тоже слабые второй четвертак 24 гребка, а это значит что все твои упр с одной и по переменно становятся большим 0 ноги слабенькие и в смысле скорости и выносливости SWIMMER правильно написал на 1500 сойдёт но ты всё равно не прислушиваешся УДАЧИ,

варяг от Октября 24, 2012, 09:58:39 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 24, 2012, 09:39:57 pm

REX помоему тебя заклинило на 25 м на ногах, за три месяца остаться на 30 сек даже то что ты и продвинулся, но поверь ноги по большому щёту в твоём плавании ничего не решают Их надо надо прорабатывать для тебя в ластах нормальных не коротких только на боку и на спине не менее 20-30м за тренеровку 1000-1500м Может это и кощунство, но я посмотрел рекорд JESSICA LONG 1.06 на100 вольным без ног А ПРИ плавании с твоим результатом внимание надо обращать на выносливость, а 50 м с твоими ногами даже не стоит во первых на скорости у тебя техника разваливается на части хотя по большому и скорости пока нет: руки тоже слабые второй четвертак 24 гребка ноги слабенькие и в смысле скорости и выносливости SWIMMER правилёно написал на 1500 сойдёт но ты всё равно не прислушиваешся УДАЧИ, Согласен с Фениксом это на самом деле тема- плыть от рук.

rex224 от Октября 25, 2012, 11:38:40 am

Понятно вообще я ни куда не продвинулся, ну ребята у меня реально не получается с работой ног

Berrimor от Октября 25, 2012, 11:59:34 am

Цитата: rex224 от Октября 25, 2012, 11:38:40 am

Понятно вообще я ни куда не продвинулся, ну ребята у меня реально не получается с работой ног

Почему не продвинулся, продвинулся, но мог бы гораздо дальше продвинуться. Просто есть вещи, которые не просто являются ошибками, но провоцируют новые. Та же работа ног была на пару порядков хуже со всеми вытекающими. Просто ты должен сам увидеть и почувствовать разницу в работе ног. Представь, что ты балерина и ходишь на кончиках пальцев, а тебя кинули в воду и сказали плыви, а так - если ты будешь и дальше тупо делать упражнения без постоянного самоконтроля, то ожидаемого эффекта не будет.

rex224 от Октября 25, 2012, 12:08:15 pm

Цитата: Berrimor от Октября 25, 2012, 11:59:34 am

Цитата: rex224 от Октября 25, 2012, 11:38:40 am

Понятно вообще я ни куда не продвинулся, ну ребята у меня реально не получается с работой ног

Почему не продвинулся, продвинулся, но мог бы гораздо дальше продвинуться. Просто есть вещи, которые не просто являются ошибками, но провоцируют новые. Та же работа ног была на пару порядков хуже со всеми вытекающими. Просто ты должен сам увидеть и почувствовать разницу в работе ног. Представь, что ты балерина и ходишь на кончиках пальцев, а тебя кинули в воду и сказали плыви, а так - если ты будешь и дальше тупо делать упражнения без постоянного самоконтроля, то ожидаемого эффекта не будет.

Дело в том что я замечал что прямой ногой не удается работать, однако когда пытаюсь опустить ноги ниже мне становится тяжелее плыть и чувство как будто стою на месте, еще я заметил, что у меня вращения туловища не понятные, и со вдохом проблемы, что еще посоветуете?

Little_boo от Октября 25, 2012, 12:43:12 pm

Цитата: rex224 от Октября 25, 2012, 12:08:15 pm

Дело в том что я замечал что прямой ногой не удается работать, однако когда пытаюсь опустить ноги ниже мне становится тяжелее плыть и чувство как будто стою на месте, еще я заметил, что у меня вращения туловища не понятные, и со вдохом проблемы, что еще посоветуете?

Ды я уже 100 раз писал, что правильно плыть сложнее, чем воду впустую молотить. Включаются другие мышцы не тренированные, надо их приучать работать. А ты все на халявку хочешь? ;) Чувство, как-будто стою тоже ни а чем. Ты ноги опускай, а тем-то сохраняй. И с секундомером проверь свое чувства.

Связь вот к примеру старт, посмотри как попов на тумбучке стоит - ноги чуть согнуты, а ты почти попой на неё сел. Конечно, из такого положения, когда у тебя центр тяжести на десятки сантиметров дальше тяжелее себя оперативно толкнуть. А казалось бы - какая разница?

rex224 от Октября 25, 2012, 01:28:06 pm

нУ да я и правдо ноги сильно согнул.

rex224 от Октября 25, 2012, 01:32:14 pm

Может мне нужно поплавать отрезки на ногах подлиннее например 4по200 ноги, без режима?

Little_boo от Октября 25, 2012, 01:55:01 pm

Цитата: rex224 от Октября 25, 2012, 01:32:14 pm

Может мне нужно поплавать отрезки на ногах подлиннее например 4по200 ноги, без режима? Ты маньячишь по крайностям, я уже говорил что не надо все трены плавать в стиле 10*50, 10*25. Нужно, плавать и эрбно.

BULLET от Октября 25, 2012, 05:19:30 pm

интересненько тут у вас)

пользуясь случаем хочу посоветоваться, цель 200 брасс в пределах 2.40. расклад думаю сделать следующий: по 25м - 18,20,20,20,21,21,20,20 в итоге 2.40. так вот вопрос как построить тренировку чтобы возможно было удерживать постоянно скорость 20 с на 25 метров. сейчас плыву 25 м не на максимуме (70-80 %) , а за 6 циклов в районе 19с. также хочу количество циклов на 25 метров не увеличивать, ну максимум 7 чтобы было!

мне 36 лет, вернулся в плавание после 20 летнего перерыва и плаваю только 6 мес(хотя с учетом летнего перерыва 4 месяца где-т) в 16 лет доплавался до КМС , лучший результат был 2,27 на 200 бр.

п.с. думал 50 м плавать, но вот как с детства не заложился темповое плавание так и не могу, поэтому решил все таки 200 осилить + кстати 100 кмпл (но об этом позже)
п.с.с. если все срстется думаю на кубок мастерс в казань рвануть)

жду ваших ответов) ну и конечно вопросов на которые нужно ответить чтобы составить тренировку)

@LE}{@NDER от Октября 25, 2012, 08:41:00 pm
Цитата: BULLET от Октября 25, 2012, 05:19:30 pm
интересненько тут у вас)

пользуясь случаем хочу посоветоваться, цель 200 брасс в пределах 2.40. расклад думаю сделать следующий: по 25м - 18,20,20,20,21,21,20,20 в итоге 2.40. так вот вопрос как построить тренировку чтобы возможно было удерживать постоянно скорость 20 с на 25 метров. сейчас плыву 25 м не на максимуме (70-80 %) , а за 6 циклов в районе 19с. также хочу количество циклов на 25 метров не увеличивать, ну максимум 7 чтобы было!

мне 36 лет, вернулся в плавание после 20 летнего перерыва и плаваю только 6 мес (хотя с учетом летнего перерыва 4 месяца где-т) в 16 лет доплавался до КМС , лучший результат был 2,27 на 200 бр.

п.с. думал 50 м плавать, но вот как с детства не заложился темповое плавание так и не могу, поэтому решил все таки 200 осилить + кстати 100 кмпл (но об этом позже)
п.с.с. если все срстется думаю на кубок мастерс в казань рвануть)

жду ваших ответов) ну и конечно вопросов на которые нужно ответить чтобы составить тренировку)

Сколько сейчас плывете 50, 100 и 200? 2:40 - это достаточно внушительное время для вашего возраста. Смотрю сейчас протоколы ЧМ в Италии категорию 35-39, так человек, который плыл 200 за 2:40, сотню плыл за 1:08. Так между прочим, 2:40.29 - был 7й результат. Поэтому лучеш прикинуться, прежде чем расписывать расклады, например, проплыть тесты 4x50 или 8x25 через 5 сек отдыха, попросить засечь, записать время, вот и будет более менее реальный расклад на 200, а так, имхо, это гадание на кофейной гуще.

BULLET от Октября 26, 2012, 07:59:23 am
хорошо, попробую прикинуться на след неделе 4x50 с отдыхом в 10 сек и через день потом 8x25 с отдыхом в 5 сек. результаты выложу тут!
п.с. я знаю что время 2.40 входит в 10 лучших в италии) поэтому и есть стремление к такому времени
кстати плывя 1,08 100 метров, 200 он должен был плыть гораздо быстрее, я раньше (20 лет назад) на 100 м из 1.10 не выходил, плавал в районе 1.11, но 200 м плыл 2.27)) понимаю что молодость и все такое. вот поэтому и спрашиваю все таки про тренировки чтобы можно было тренировать выносливость)
просто я могу плыть 25 метров за 20 сек с копейками делая совсем маленький гребок руками при этом усталось почти не чувствуется!

сейчас тренировки нацелены в основном на корректировку техники и гипоксию, так как с 6 циклами и выходами брассом не всегда хватает кислорода!

Viktor от Октября 26, 2012, 10:47:45 am
Цитата: BULLET от Октября 25, 2012, 05:19:30 pm
интересненько тут у вас)
пользуясь случаем хочу посоветоваться, цель 200 брасс в пределах 2.40. расклад думаю сделать следующий: по 25м - 18,20,20,20,21,21,20,20 в итоге 2.40. так вот вопрос как построить тренировку чтобы возможно было удерживать постоянно скорость 20 с на 25 метров. сейчас плыву 25 м не на максимуме (70-80 %) , а за 6 циклов в районе 19с. также хочу количество циклов на 25 метров не увеличивать, ну максимум 7 чтобы было!
жду ваших ответов) ну и конечно вопросов на которые нужно ответить чтобы составить тренировку)
Мне кажется, для плавания на 70-80 % 6 циклов плюс выход многовато как-то на четвертак. Любопытно сколько же циклов на максимуме 9-10 ? Хотя я не знаю, конечно, Вашей антропометрии.....

BULLET от Октября 26, 2012, 10:51:03 am
Цитата: Viktor от Октября 26, 2012, 10:47:45 am
Цитата: BULLET от Октября 25, 2012, 05:19:30 pm
интересненько тут у вас)
пользуясь случаем хочу посоветоваться, цель 200 брасс в пределах 2.40. расклад думаю

сделать следующий: по 25м - 18,20,20,20,21,21,20,20 в итоге 2.40. так вот вопрос как построить тренировку чтобы возможно было удерживать постоянно скорость 20 с на 25 метров. сейчас плыву 25 м не на максимуме (70-80 %) , а за 6 циклов в районе 19с. также хочу количество циклов на 25 метров не увеличивать, ну максимум 7 чтобы было!

жду ваших ответов) ну и конечно вопросов на которые нужно ответить чтобы составить тренировку)
Мне кажется, для плавания на 70-80 % 6 циклов плюс выход многовато как-то на четвертак. Любопытно сколько же циклов на максимуме 9-10 ? Хотя я не знаю, конечно, Вашей антропометрии.....

ну и еще посчитайте сколько китаджима делает каждые 50 м циклов на 200 метровке, еще больше)))

я могу проплыть 25 метров и за 4 цикла, смысл в том что мне кажется для дистанции 200 метров плыть 25 метров за 6 циклов для меня самое эффективное и по скорости и по выносливости, поэтому и все тренировки складываются у меня на этом п.с. 25 на максимуме плыву за 7-8 циклов! т.е. скорость пытаюсь увеличить не за счет количества гребков а за счет качества!!!!

ну и еще посчитайте сколько китаджима делает каждые 50 м циклов на 200 метровке, еще больше)))

@LE}{@NDER от Октября 26, 2012, 11:27:14 am
Цитата: BULLET от Октября 26, 2012, 07:59:23 am
хорошо, попробую прикинуться на след неделе 4x50

10 сек отдыха это много, этого хватает для частичного восстановления - отдых должен быть 5-6, макс. 7 сек. цель не интервальная серия 4x50, цель получить раскладку на 200, поэтому плыть надо почти на максимуме, но так, чтобы доплыть все 4 полтинника (но не доковырять). Тренер сразу предупредил, что после теста некоторые бьют, поэтому желательно, чтобы была наплавана какая-то база.)) Зато показанное общее время - 15 сек отдыха = приблизительное время на 200м. У меня на соревнованиях получилось на 1сек хуже чем в тесте, хотя это можно списать на то, что двухсотку плыл впервые в жизни, и боялся переоценить свои силы.

@LE}{@NDER от Октября 26, 2012, 11:34:59 am
Цитата: Viktor от Октября 26, 2012, 10:47:45 am
Цитата: BULLET от Октября 25, 2012, 05:19:30 pm
интересненько тут у вас)

пользуясь случаем хочу посоветоваться, цель 200 брасс в пределах 2.40. расклад думаю сделать следующий: по 25м - 18,20,20,20,21,21,20,20 в итоге 2.40. так вот вопрос как построить тренировку чтобы возможно было удерживать постоянно скорость 20 с на 25 метров. сейчас плыву 25 м не на максимуме (70-80 %) , а за 6 циклов в районе 19с. также хочу количество циклов на 25 метров не увеличивать, ну максимум 7 чтобы было!

жду ваших ответов) ну и конечно вопросов на которые нужно ответить чтобы составить тренировку)

Мне кажется, для плавания на 70-80 % 6 циклов плюс выход многовато как-то на четвертак. Любопытно сколько же циклов на максимуме 9-10 ? Хотя я не знаю, конечно, Вашей антропометрии.....

Интересно. У меня выходит на максимуме 9-10, если хорошо вкладываюсь в гребок, то 8, но тогда я больше закисяюсь и это сказывается на второй половине полтинника.

Viktor от Октября 26, 2012, 11:49:30 am
мне вот как-то непонятно, как так получается, что 6-7 циклов это 70-80 % и 8 - 100 % ??? Я понимаю сила и качество гребка и толчка сохраняются, а просто удлиняется фаза скольжения, вот и плывем на 70-80 % своих возможностей....

BULLET от Октября 26, 2012, 12:03:52 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Октября 26, 2012, 11:27:14 am
Цитата: BULLET от Октября 26, 2012, 07:59:23 am
хорошо, попробую прикинуться на след неделе 4x50

10 сек отдыха это много, этого хватает для частичного восстановления - отдых должен быть 5-6, макс. 7 сек. цель не интервальная серия 4x50, цель получить раскладку на 200, поэтому плыть надо почти на максимуме, но так, чтобы доплыть все 4 полтинника (но не доковырять). Тренер сразу предупредил, что после теста некоторые бьют, поэтому желательно, чтобы была наплавана какая-то база.)) Зато показанное общее время - 15 сек отдыха = приблизительное время на 200м. У меня на соревнованиях получилось на 1сек хуже чем в тесте, хотя это можно списать на то, что двухсотку плыл впервые в жизни, и боялся переоценить свои силы.

ну тогда для начала попробую 8X25 с отдыхом в 5 сек, думаю полегче будет чутко))

@LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 12:04:25 pm
Цитата: Viktor от Октября 26, 2012, 11:49:30 am
мне вот как-то непонятно, как так получается, что 6-7 циклов это 70-80 % и 8 - 100 % ??? Я понимаю сила и качество гребка и толчка сохраняются, а просто удлиняется фаза скольжения, вот и плывем на 70-80 % своих возможностей....
Давайте уточним, как мы определяем 70-80%. Я определяю по пульсу. У меня при проплывании 200м с длинным скольжением (около 2сек), но мощным гребком с полным вкладыванием, пульс поднимается до 25-26, а это уже для меня есть 80% если считать по формуле 220-возраст. Если я проплыву 2 таких двухсотки, пульс будет 28-29, я в конце второй буду сдыхать и третью плыть я уже не буду в состоянии. Если же гребок мягче, то даже с чуть более высоким темпом, я могу нарезать 8 по 200 на пульсе около 24х. Что интересно, при аналогичном эксперименте кролем, я нормально проливаю 8х200 плотно вкладываясь в гребок - да я устаю и на последних двухсотках время хуже, мышцы уже плохо тянут, но пульс около тех же 24х.

Viktor от Октября 26, 2012, 12:16:24 pm
как бы не определяли по пульсу или по скорости разве при пульсе 30 у Вас столько же циклов на полтиннике, скажем, что и при пульсе 25-26 ?

Viktor от Октября 26, 2012, 12:17:57 pm
Я, конечно, не имею ввиду плавание серий.....

BULLET от Октября 26, 2012, 12:18:13 pm
Цитата: Viktor от Октября 26, 2012, 11:49:30 am
мне вот как-то непонятно, как так получается, что 6-7 циклов это 70-80 % и 8 - 100 % ??? Я понимаю сила и качество гребка и толчка сохраняются, а просто удлиняется фаза скольжения, вот и плывем на 70-80 % своих возможностей....
а вообще по идее я должен плыть 25 метров за 6 циклов хоть в 80% хоть в 50 % и плыть свой самый лучший результат также в 6 циклов! количество циклов не должно меняться! просто нужно подобрать правильно подходящее для себя количество, чтобы было и не мало и не много. я вот методом проб и ошибок и замеров для себя выявил что мне удобней всего плыть 25 за 6 циклов и стараюсь так плыть хоть на расслабоне хоть на максимуме

@LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 12:33:34 pm
Цитата: Viktor от Октября 26, 2012, 12:16:24 pm
как бы не определяли по пульсу или по скорости разве при пульсе 30 у Вас столько же циклов на полтиннике, скажем, что и при пульсе 25-26 ?
Дык в том то и дело, что чем мощнее гребок, тем меньше циклов, но, при этом более высокий пульс. При поднятии темпа пульс тоже растет, но не так сильно. А скорость, у же зависит от баланса этих 2х подходов, при чем тут уже индивидуально - кому-то удается добиться определенной скорости мощностью и хорошим скольжением, а кому-то темпом.

ЗЫ: Год назад наблюдал весьма интересный заплыв: два парня, плыли сотку брассом, результат очень близкий, оба в районе 1.08, но один делал почти в 2 раза больше гребков. Что интересно, выложились оба одинаково, тот который делал меньше гребков, даже при большом желании не поднял бы темп, с другой стороны, второй не смог бы делать более мощные движения, потому, что у него упал бы темп. Каждый плыл согласно своим данным и подготовке и оба пришли практически к одинаковому результату. Вывод: надо все пробовать и выбирать, то что оптимально подходит для тебя.

Viktor от Октября 26, 2012, 12:40:37 pm
Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 11:34:59 am
Интересно. У меня выходит на максимуме 9-10, если хорошо вкладываюсь в гребок, то 8, но тогда я больше закисляюсь и это сказывается на второй половине полтинника.
LE}{@NDEr, т.е. плывя на пульсе 25-26 у Вас на четвертаке 8-10 циклов ?

BULLET от Октября 26, 2012, 01:19:41 pm
Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 12:33:34 pm
Цитата: Viktor от Октября 26, 2012, 12:16:24 pm
как бы не определяли по пульсу или по скорости разве при пульсе 30 у Вас столько же циклов на полтиннике, скажем, что и при пульсе 25-26 ?
Дык в том то и дело, что чем мощнее гребок, тем меньше циклов, но, при этом более высокий пульс. При поднятии темпа пульс тоже растет, но не так сильно. А скорость, у же зависит от баланса этих 2х подходов, при чем тут уже индивидуально - кому-то удается добиться

определенной скорости мощностью и хорошим скольжением, а кому-то темпом.

ЗЫ: Год назад наблюдал весьма интересный заплыв: два парня, плыли сотку брассом, результат очень близкий, оба в районе 1.08, но один делал почти в 2 раза больше гребков. Что интересно, выложились оба одинаково, тот который делал меньше гребков, даже при большом желании не поднял бы темп, с другой стороны, второй не смог бы делать более мощные движения, потому, что у него упал бы темп. Каждый плыл согласно своим данным и подготовке и оба пришли практически к одинаковому результату. Вывод: надо все пробовать и выбирать, то что оптимально подходит для тебя.

вот это правильно, я вот и стараюсь улучшать результаты не за счет увеличения количества а за счет качества и мощности гребка, вот и столкнулся в итоге с тем что начал корректировать технику, точнее некоторые ее нюансы

@LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 01:34:06 pm

Цитата: Viktor от Октября 26, 2012, 12:40:37 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 11:34:59 am

Интересно. У меня выходит на максимуме 9-10, если хорошо вкладываюсь в гребок, то 8, но тогда я больше закисляюсь и это сказывается на второй половине полтинника.

LE}{@NDEr, т.е. плывя на пульсе 25-26 у Вас на четвертаке 8-10 циклов ?

Я не совсем это хотел сказать. Я могу плыть и 6-7 циклов (а 200 я так и плыву) и пульс при этом будет тоже 25-26, а то и выше под конец, а могу и 10 циклов и пульс при этом не будет выше.

Стратегии на дистанции разные: если плыву полтинник, то валяю в полную силу с максимальным темпом, при котором не ломается гребок, на сотне темп почти такой же как на полтиннике, но гораздо мягче делаю гребок и последние 25м валяю в полную силу - пока при таком раскладе получилось наилучшее время, ну и 200 - мощный гребок и длинное скольжение последние метров 30 наращиваю темп до максимального - еще не успел ничего другого попробовать, просто считаю что не готов еще к двухсотке в достаточной мере, чтобы плыть с более высоким темпом.

@LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 01:39:30 pm

Цитата: BULLET от Октября 26, 2012, 01:19:41 pm

вот это правильно, я вот и стараюсь улучшать результаты не за счет увеличения количества а за счет качества и мощности гребка, вот и столкнулся в итоге с тем что начал корректировать технику, точнее некоторые ее нюансы

Не факт, что это вам подойдет. Я пробовал плыть с такой техникой, как плыл этот парень с более низким темпом - результат был хуже.

Letun от Октября 26, 2012, 04:09:12 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 11:27:14 am

двухсотку плыл впервые в жизни

Что, реально?

@LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 06:13:59 pm

Цитата: Letun от Октября 26, 2012, 04:09:12 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 11:27:14 am

двухсотку плыл впервые в жизни

Что, реально?

Как ни странно брассом - да. Кстати я и кролем на соревнованиях никогда не плавал. В школьные годы плавал сначала 100 спину, потом переключился на 100 брасс, позже еще плавал 200 комплекс. На все остальное как то тренерша никогда не ставила.

ЗЫ: кстати на соревнованиях полтинники тогда кроме как кролем больше ничем не плавали.

Letun от Октября 27, 2012, 08:02:07 am

Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 06:13:59 pm

Цитата: Letun от Октября 26, 2012, 04:09:12 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Октября 26, 2012, 11:27:14 am

двухсотку плыл впервые в жизни

Что, реально?

Как ни странно брассом - да. Кстати я и кролем на соревнованиях никогда не плавал. В школьные годы плавал сначала 100 спину, потом переключился на 100 брасс, позже еще плавал 200 комплекс. На все остальное как то тренерша никогда не ставила.

ЗЫ: кстати на соревнованиях полтинники тогда кроме как кролем больше ничем не плавали.

И что, у вас ни когда не было соревнований типа "день брассиста" и т.п.?

@LE}{@NDER от Октября 27, 2012, 09:00:32 am
Цитата: Letun от Октября 27, 2012, 08:02:07 am
Цитата: @LE}{@NDER от Октября 26, 2012, 06:13:59 pm
Цитата: Letun от Октября 26, 2012, 04:09:12 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Октября 26, 2012, 11:27:14 am
двухсотку плыл впервые в жизни

Что, реально?

Как ни странно брассом - да. Кстати я и кролем на соревнованиях никогда не плавал. В школьные годы плавал сначала 100 спиной, потом переключился на 100 брасс, позже еще плавал 200 комплекс. На все остальное как то тренерша никогда не ставила.

ЗЫ: кстати на соревнованиях полтинники тогда кроме как кролем больше ничем не плавали.

И что, у вас ни когда не было соревнований типа "день брассиста" и т.п.?

Увы. Если сравнивать с настоящим, тогда вообще соревнований было мало.

feniks2277 от Октября 27, 2012, 10:00:12 am
Цитата: BULLET от Октября 26, 2012, 07:59:23 am
хорошо, попробую прикинуться на след неделе 4x50 с отдыхом в 10 сек и через день потом 8x25 с отдыхом в 5 сек. результаты выложу тут!
п.с. я знаю что время 2.40 входит в 10 лучших в италии) поэтому и есть стремление к такому времени
кстати плавая 1,08 100 метров, 200 он должен был плыть гораздо быстрее, я раньше (20 лет назад) на 100 м из 1.10 не выходил, плавал в районе 1.11, но 200 м плыл 2.27)) понимаю что молодость и все такое. вот поэтому и спрашиваю все таки про тренировки чтобы можно было тренировать выносливость)
просто я могу плыть 25 метров за 20 сек с копейками делая совсем маленький гребок руками при этом усталось почти не чувствуется!

сейчас тренировки нацелены в основном на корректировку техники и гипоксию, так как с 6 циклами и выходами брассом не всегда хватает кислорода!

А какое количество тренировочных занятий в неделю вы планируете?

Какая длительность за-я?

Что на сегодняшний день?

(Напишите основные задания микроцикла)

Когда соревнования?

Последний рез -ат на 200 Бр.

BULLET от Октября 27, 2012, 04:16:41 pm
Цитата: feniks2277 от Октября 27, 2012, 10:00:12 am
Цитата: BULLET от Октября 26, 2012, 07:59:23 am
хорошо, попробую прикинуться на след неделе 4x50 с отдыхом в 10 сек и через день потом 8x25 с отдыхом в 5 сек. результаты выложу тут!
п.с. я знаю что время 2.40 входит в 10 лучших в италии) поэтому и есть стремление к такому времени
кстати плавая 1,08 100 метров, 200 он должен был плыть гораздо быстрее, я раньше (20 лет назад) на 100 м из 1.10 не выходил, плавал в районе 1.11, но 200 м плыл 2.27)) понимаю что молодость и все такое. вот поэтому и спрашиваю все таки про тренировки чтобы можно было тренировать выносливость)
просто я могу плыть 25 метров за 20 сек с копейками делая совсем маленький гребок руками при этом усталось почти не чувствуется!

сейчас тренировки нацелены в основном на корректировку техники и гипоксию, так как с 6 циклами и выходами брассом не всегда хватает кислорода!

А какое количество тренировочных занятий в неделю вы планируете?

Какая длительность за-я?

Что на сегодняшний день?

(Напишите основные задания микроцикла)

Когда соревнования?

Последний рез -ат на 200 Бр.

пока плаваю 3-5 раз в неделю, в скором времени постоянно на 5 перейду по 1 часу сейчас плаваю :

разминка: 4 x100 кмпл начиная каждый раз с разного стиля

400 руки в лопатках с калабашкой (50 в\ст + 50 брасс)

6 x100 ноги брасс (2,4,6 плову 25 на груди под водой с одним вдохом + 25 на спине) без режима отдых 20 сек между сотнями

упражнения:

2x50 руки брасс + ноги в\ст

2x50 руки брасс + ноги батт

4x50 1 цикл коорд + 2 ноги брассом без дыхания

4x50 1 цикл коорд + 2 руки брасс без дыхания

8x25 на минимальное количество циклов

откуп 200 в/ст

скоростные серии пока не плаваю, так как отрабатываю технику пока в среднем темпе.

соревнования, думал поехать на КР в казань но похоже по работе не страстается, думаю теперь только на 23 февраля следующие

200м не засекал еще после перерыва в 20 лет) так как тренируюсь всего 4 месяца после перерыва

цель у меня состоит вот в чем чтобы плыть на 200 метров все полтинники в одном времени не сдыхая, время для себя обозначил 40 с на 50 метров ну и понятно что это цель не одного месяца работы, на след неделе засеку 50 м брассом результат озвучу (когда только начал плавать 4 мес назад было 37,7) , ну и попробую 8x25 с отдыхом в 5 сек, но думаю что ничего хорошего на данном этапе не будет) еще делаю пробежку через день по 30-40 минут, и получается что где-то 3-4 дня в неделю посвящаю растяжке, силовые трени на суше пока не делаю, единственно после пробежки я подтягиваюсь отжимаюсь приседаю и делаю вис на растяжку!

feniks2277 от Октября 28, 2012, 09:23:06 am

Bullet.Чисто на 45 мин хорошая плотность.

Но на 200 м независимо каким стилем

нужна "ВЫНОСЛИВОСТЬ" а у тебя в тренировке она не

обозначена. серия на выносливость в среднем

около 30 мин плавания в 3 -х аэробных зонах.

для тренирующихся один раз в неделю.

развивать выносливость можно плавая

либо В/с либо плавая основным тобиш Брасс.

Составить серии можно двумя способами:

1. по пульсам

2. от скорости

Уровень КМС лучше то скорости+ проверка по пульсу, если

идёшь от В/с

Серии для Брасс желательно составлять

Координация; Руки; Ноги;

Это и з за того что брасс более энергоёмкий

с большой нагрузкой на коленные суставы.

поэтому можно по "ПУЛЬСУ" хотя от скорости

легче отталкиваться.

Составив серию она будет не ригидная , следовательно

каждые "три недели" нуждается в корректировке.

Почему каждые Три из за низкого тренировочного объёма.

Поэтому если хочешь строить серию на выносливость

от скорости в конце недели 200 В/С на результат

или 200 м Брасс на результат тогда будешь знать от чего отталкиваться.

Либо подбирай по Пульсу

Выглядит примерно так например

15 x 100 {5 x100 на пульсе 130-140уд/мин

{ 5 x100 на пульсе 135-145уд/мин

{ 5 x100 на пульсе145-150-155уд/мин

Но комбинация может быть любая, главное зацепить три энергозоны.

Моё мнение:

Разминка:

4 x100 кмпл начиная каждый раз с разного стиля

4 X25 в полную силу 75 м В/С легко скоростная серия всегда должна присутствовать в тренировке

Основное задание

Серия на руки и ноги объединяется и выполняется на пульсах 130-140 уд мин о

4 x 100 руки в лопатках с калабашкой (50 в\ст + 50 брасс) -отдых 15 сек

6 x100 ноги брасс (2,4,6 плову 25 на груди под водой с одним вдохом + 25 на спине) без режима отдых 15 сек между сотнями

Итого 1000

упражнения:

2x50 руки брасс + ноги в\ст

2x50 руки брасс + ноги батт

4x50 1 цикл коорд + 2 ноги брассом без дыхания

4X50 1 цикл коорд + 2 руки брасс без дыхания

8x25 на минимальное количество циклов

Откупываться не от чего вот короткий сет на выносливость

10 x100 В/С на пульсе 130-140уд/мин отдых между 100м 15 сек.

100м спина

BULLET от Октября 28, 2012, 09:31:15 am

я поэтому и советуюсь по поводу того, что именно нужно включить в тренировку чтобы поработать на выносливость! т.е. можно 10 x 100 в\ст , а не брассом? сколько раз в неделю? просто я могу скажем из 5 тренировок в неделю , 2 - 3 плавать около 1ч 30 минут, вот в них можно включить такую серию!

feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:01:06 am

Цитата: BULLET от Октября 28, 2012, 09:31:15 am

я поэтому и советуюсь по поводу того, что именно нужно включить в тренировку чтобы поработать на выносливость! т.е. можно 10 x 100 в\ст , а не брассом? сколько раз в неделю? просто я могу скажем из 5 тренировок в неделю , 2 - 3 плавать около 1ч 30 минут, вот в них можно включить такую серию!

Bullet тогда лучше эту:

15 x 100 {5 x100 на пульсе 130-140уд/мин отдых 15 сек
 {5 x100 на пульсе 135-145уд/мин отдых 15 сек
 {5 x100 на пульсе 145-150-155уд/мин отдых 15 сек

А вообще можешь комбинировать

5 X100 10 X200 обычно 2 зона около ПАНО

5 x100 3 X100 3 зона ПАНО

10 X50 4 X50 4 зона МПК

Если через две недели видишь падание пульса

то есть в начале недели в конце серии был 155 уд/мин

через две недели 145 -150уд/мин .

Есть несколько опций

1. увеличить скорость проплывания(если от скорости работаеш)

2 например: увеличить объём не 15 x100 ,а 18 x100

3. уменьшить отдых не 15 сек ,а 10 между 100 м

но следить за пульсом поле каждого основного сета.

это на 8 недель потом надо уже специальную работу выполнять.

BULLET от Октября 28, 2012, 10:30:31 am

Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:01:06 am

Цитата: BULLET от Октября 28, 2012, 09:31:15 am

я поэтому и советуюсь по поводу того, что именно нужно включить в тренировку чтобы поработать на выносливость! т.е. можно 10 x 100 в\ст , а не брассом? сколько раз в неделю? просто я могу скажем из 5 тренировок в неделю , 2 - 3 плавать около 1ч 30 минут, вот в них можно включить такую серию!

Bullet тогда лучше эту:

15 x 100 {5 x100 на пульсе 130-140уд/мин отдых 15 сек

{5 x100 на пульсе 135-145уд/мин отдых 15 сек
{5 x100 на пульсе145-150-155уд/мин отдых 15 сек

А вообще можеш комбинировать

5 X100	10 X200	обычно 2 зона	около ПАНО	
5 x100	3 X100		3 зона	ПАНО
10 X50	4 X50		4 зона	МПК

Если через две недели видиш падание пульса
тоесть в начале недели в конце серии был 155 уд/мин
через две недели 145 -150уд/мин .

Есть несколько опций

1. увеличить скорость проплывания(если от скорости работаеш)
 - 2 например: увеличить объём не 15 x100 ,а 18 x100
 3. уменьшить отдых не 15 сек ,а 10 между 100 м
- но следить за пульсом поле каждого основного сета.
это на 8 недель потом надо уже специальную работу выполнять.

хорошо, спасибо за инфо, буду пытаться все выполнить! как раз к НГ закончу))))) только вот
надо бы сердечко на всякий случай сначала проверить перед такой работой))))) завтра сгоняю к
врачу)