

----

варяг от Июля 02, 2012, 11:59:36 am  
народ кто делал сам шведскую стенку?

----

варяг от Июля 02, 2012, 12:00:57 pm  
вчера с моноластой на озере у нас плавал.. :)) народ рядом оживился:)))

----

Viktor от Июля 02, 2012, 01:33:13 pm  
Little\_boo, а не считал, сколько ты делаешь вдохов на полтиннике батом, когда плывешь на соревнованиях ?

----

moi от Июля 02, 2012, 03:01:16 pm  
Сегодня жажнул еще раз сотку кролем, и решил делать открытый поворот. Прохождение было полегче, чем в первый раз (не знаю из-за поворотов ли, или из-за того, что дистанция была уже не "в диковнику"). В итоге скинул почти полторы секунды с результатом: 1.19.41

----

варяг от Июля 02, 2012, 10:23:18 pm  
ребята а у кого какое время на полтинике и четвертаке на ногах?просто интересно идет ли кто четвертак за 16 и менее

----

варяг от Июля 02, 2012, 11:44:13 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

утяжелители по 2 кг.

----

moi от Июля 02, 2012, 11:53:44 pm  
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:44:13 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

Таким упражнением ты "качаешь" не ноги, а пресс. Ищи упражнения у качков именно на ноги, хошь с свободн.весами, хошь на тренажерах.

----

варяг от Июля 02, 2012, 11:55:19 pm  
яспать:))))))xpp.xr.....

----

Little\_boo от Июля 03, 2012, 12:14:52 am  
Цитата: Viktor от Июля 02, 2012, 01:33:13 pm  
Little\_boo, а не считал, сколько ты делаешь вдохов на полтиннике батом, когда плывешь на соревнованиях ?  
три

----

ro\_ban от Июля 03, 2012, 06:17:03 am  
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:59:36 am  
народ кто делал сам шведскую стенку?

я), точнее я ее еще только начал,  
купил черенки от лопаты на чеховском рынке,  
в ОБИ купил две доски 40x100 (3-метра), вот думаю наверное нужно 50x150 брать,  
теперь на днях достану херовину чтобы сделать отверстия для черенков, вот только на сколько заглубить их не знаю))))

----

sosnin от Июля 03, 2012, 07:09:49 am  
Цитата: ro\_ban от Июля 03, 2012, 06:17:03 am  
херовину чтобы сделать отверстия для черенков,  
херовина называется коронкой.я б заглубил на всю глубину без 1-2см.

----

Iustem от Июля 03, 2012, 09:00:10 am  
Цитата: sosnin от Июля 03, 2012, 07:09:49 am  
Цитата: ro\_ban от Июля 03, 2012, 06:17:03 am

херовину чтобы сделать отверстия для черенков,  
херовина называется коронкой.я б заглубил на всю глубину без 1-2см.  
+ необходимо задуматься о посадке на клей, а при желании еще и расклинивать или загнать штифты - иначе со временем кругляки (черенки для лопат ;D) начнут прокручиваться. Все это естественно производить с абсолютно сухим материалом.

----  
варяг от Июля 03, 2012, 09:14:30 am  
покупать черенки дороговато..... сколько они стоят? 80 р.. а их надо штук 10. хотя что остается.....

----  
го\_ban от Июля 03, 2012, 11:06:56 am  
+ необходимо задуматься о посадке на клей, а при желании еще и расклинивать или загнать штифты - иначе со временем кругляки (черенки для лопат ;D) начнут прокручиваться. Все это естественно производить с абсолютно сухим материалом.  
[/quote]

а я просто хотел диаметр отверстия сделать чуть меньше черенков,и черенки туды потом загнать, ну предварительно их немного заточить)))...ооо и хорошо что про клей напомнили)))тож применю)

----  
го\_ban от Июля 03, 2012, 11:09:23 am  
Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 09:14:30 am  
покупать черенки дороговато..... сколько они стоят? 80 р.. а их надо штук 10. хотя что остается.....

черенки длинные, один черенок моно поделить пополам, а это уже 40р)))

----  
@LE}{@NDER от Июля 03, 2012, 11:25:12 am  
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:44:13 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

утяжелители по 2 кг.  
Даешь видео с утяжелителями в воде?! ;D ;D ;D  
А если серьезно, то ненужно это...  
У меня сейчас тоже трени сосредоточились на ногах - в Италии так заложило ухо, что до сих пор не прошло (уже 2 недели, блин :( ), короче мочить нельзя. Какой выход? 1) Сидеть дома 2) Плавать на ногах и не мочить голову. За 45мин. наплываю где-то 2200 (в среднем где-то 40% брасс - мой основной, 30% кроль и 30% дельфин). После первой трени из бассейна выходил циркулем, сейчас ничего, ноги уже чуток привыкли. К моменту, когда пройдет ухо, надеюсь, что попрут в координации. :)

----  
варяг от Июля 03, 2012, 12:22:18 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июля 03, 2012, 11:25:12 am  
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:44:13 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

утяжелители по 2 кг.  
Даешь видео с утяжелителями в воде?! ;D ;D ;D  
А если серьезно, то ненужно это...  
У меня сейчас тоже трени сосредоточились на ногах - в Италии так заложило ухо, что до сих пор не прошло (уже 2 недели, блин :( ), короче мочить нельзя. Какой выход? 1) Сидеть дома 2) Плавать на ногах и не мочить голову. За 45мин. наплываю где-то 2200 (в среднем где-то 40% брасс - мой основной, 30% кроль и 30% дельфин). После первой трени из бассейна выходил циркулем, сейчас ничего, ноги уже чуток привыкли. К моменту, когда пройдет ухо, надеюсь, что попрут в координации. :)

Саня ты монстер 2200 на ногах...

----  
@LE}{@NDER от Июля 03, 2012, 12:43:00 pm  
Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:22:18 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июля 03, 2012, 11:25:12 am  
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:44:13 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

утяжелители по 2 кг.

Даешь видео с утяжелителями в воде?! ;D ;D ;D

А если серьезно, то ненужно это...

У меня сейчас тоже трени сосредоточились на ногах - в Италии так заложило ухо, что до сих пор не прошло (уже 2 недели, блин :( ), короче мочить нельзя. Какой выход? 1) Сидеть дома 2) Плавать на ногах и не мочить голову. За 45мин. наплываю где-то 2200 (в среднем где-то 40% брасс - мой основной, 30% кроль и 30% дельфин). После первой трени из бассейна выходил циркулем, сейчас ничего, ноги уже чуток привыкли. К моменту, когда пройдет ухо, надеюсь, что попрут в координации. :)

Саня ты монстр 2200 на ногах...

Ну это еще можно поспорить, кто из нас монстр. Шевелить ногами так как ты с утяжелителями по 2.5 кг я не смогу ;) Подумай, нужно ли оно тебе.

----

варяг от Июля 03, 2012, 12:46:26 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Июля 03, 2012, 12:43:00 pm

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:22:18 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Июля 03, 2012, 11:25:12 am

Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:44:13 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

утяжелители по 2 кг.

Даешь видео с утяжелителями в воде?! ;D ;D ;D

А если серьезно, то ненужно это...

У меня сейчас тоже трени сосредоточились на ногах - в Италии так заложило ухо, что до сих пор не прошло (уже 2 недели, блин :( ), короче мочить нельзя. Какой выход? 1) Сидеть дома 2) Плавать на ногах и не мочить голову. За 45мин. наплываю где-то 2200 (в среднем где-то 40% брасс - мой основной, 30% кроль и 30% дельфин). После первой трени из бассейна выходил циркулем, сейчас ничего, ноги уже чуток привыкли. К моменту, когда пройдет ухо, надеюсь, что попрут в координации. :)

Саня ты монстр 2200 на ногах...

Ну это еще можно поспорить, кто из нас монстр. Шевелить ногами так как ты с утяжелителями по 2.5 кг я не смогу ;) Подумай, нужно ли оно тебе.

Нужно нужно:) Саня засеки свои ноги будь другом. вообще насчет утяжелителей это будет эксперимент. посмотрим насколько он будет удачным к зиме.

----

варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:) Лыжник ты меня слышишь?

----

moi от Июля 04, 2012, 09:58:37 am

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:)

Вот тебе утяжелитель: <http://sport-dostavka.ru/uploadedFiles/eshopimages/big/3433448.jpg>

Я на таком 90кг ногой жму. 12раз и твои мышцы ух как прокачены :O)))

А ты с какими-то мешочками под 2кг :O)))

----

sosnin от Июля 04, 2012, 10:03:23 am

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:) Лыжник ты меня слышишь?

а точно 2 кг? дай фото...я просто помню 350гр на ладышках или кистях. слабо верю в 2 кг. может 0,2кг?

----

Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:31:30 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 10:03:23 am

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:) Лыжник ты меня слышишь?

а точно 2 кг? дай фото...я просто помню 350гр на ладышках или кистях. слабо верю в 2 кг. может 0,2кг?

Ну учитывая что ещё руки под жопой и лежит на спине, смысл такого упражнения стремится к нулю ;D При этом работа меньше минуты и отдых я так понял потом большой.

----

sosnin от Июля 04, 2012, 12:40:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:31:30 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 10:03:23 am

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:) Лыжник ты меня слышишь?  
а точно 2 кг? дай фото...я просто помню 350гр на ладышках или кистях. слабо верю в 2 кг. может 0,2кг?  
Ну учитывая что ещё руки под жопой и лежит на спине, смысл такого упражнения стремится к нулю ;D При этом работа меньше минуты и отдых я так понял потом большой.  
а вообще бывают такие отегощения?  
варяг,купи себе 12литровое ведро-вот забава будет! :) и моноласту :) :)

----

Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:56:20 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 12:40:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:31:30 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 10:03:23 am

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:) Лыжник ты меня слышишь?  
а точно 2 кг? дай фото...я просто помню 350гр на ладышках или кистях. слабо верю в 2 кг. может 0,2кг?  
Ну учитывая что ещё руки под жопой и лежит на спине, смысл такого упражнения стремится к нулю ;D При этом работа меньше минуты и отдых я так понял потом большой.  
а вообще бывают такие отегощения?  
варяг,купи себе 12литровое ведро-вот забава будет! :) и моноласту :) :)

и гирию на шею ;D

Вот к примеру для ног

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/331.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/456.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/332.html>

Я просто не вижу смысла в них:D

----

sosnin от Июля 04, 2012, 01:12:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:56:20 pm

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/331.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/456.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/332.html>

ну этож не для плавания!!! ну бегать там,подтягиваться можно. но плавать! варяг,прости,но это дебилизм!  
одумайся,пока не поздно!засцнь себе кусок паралона в плавки и то толку будет больше.

----

Swimmer48 от Июля 04, 2012, 01:22:50 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 01:12:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:56:20 pm

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/331.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/456.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/332.html>

ну этож не для плавания!!! ну бегать там,подтягиваться можно. но плавать! варяг,прости,но это дебилизм!  
одумайся,пока не поздно!засцнь себе кусок паралона в плавки и то толку будет больше.

А, я думал надо чтобы так ножками болтать.

----

@LE}{@NDER от Июля 04, 2012, 02:46:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:56:20 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 12:40:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:31:30 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 10:03:23 am

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:) Лыжник ты меня слышишь?  
а точно 2 кг? дай фото...я просто помню 350гр на ладышках или кистях. слабо верю в 2 кг. может 0,2кг?  
Ну учитывая что ещё руки под жопой и лежит на спине, смысл такого упражнения стремится к нулю ;D При этом работа меньше минуты и отдых я так понял потом большой.  
а вообще бывают такие отегощения?  
варяг,купи себе 12литровое ведро-вот забава будет! :) и моноласту :) :)

и гирию на шею ;D

Вот к примеру для ног

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/331.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/456.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/332.html>

Я просто не вижу смысла в них:D

;D ;D ;D

Ты бы еще сказал ноги в тапике цементом залить вместо моноласты и так батом плавать! ;D

----

Swimmer48 от Июля 04, 2012, 03:12:34 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 04, 2012, 02:46:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:56:20 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 12:40:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 04, 2012, 12:31:30 pm

Цитата: sosnin от Июля 04, 2012, 10:03:23 am

Цитата: варяг от Июля 03, 2012, 12:47:53 pm

народ давайте за компанию покупайте утяжелители. одно скучно.. будем вместе:) Лыжник ты меня слышишь?

а точно 2 кг? дай фото...я просто помню 350гр на ладышках или кистях. слабо верю в 2 кг. может 0,2кг?

Ну учитывая что ещё руки под жопой и лежит на спине, смысл такого упражнения стремится к нулю ;D При этом работа меньше минуты и отдых я так понял потом большой.

а вообще бывают такие отегощения?

варяг,купи себе 12литровое ведро-вот забава будет! :) и моноласту :) :) )

и гирию на шею ;D

Вот к примеру для ног

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/331.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/456.html>

<http://www.ray-sport.ru/catalog/155/332.html>

Я просто не вижу смысла в них:D

;D ;D ;D

Ты бы еще сказал ноги в тапике цементом залить вместо моноласты и так батом плавать! ;D

Отличная тренировка на пресс. 8)

----

варяг от Июля 04, 2012, 08:59:01 pm

НЕВЕРЮ!:) ;D ;D

----

варяг от Июля 04, 2012, 10:18:42 pm

не.. они по 2 кг точно я же не дибил и не врун. Вы меня други хрен отговорите. это эксперимент до Нового Года.

----

варяг от Июля 04, 2012, 10:45:09 pm

<http://www.kmssport.ru/catalog/child/group-1/goods-3/show-331.htm?comments=1#comments>

может дешевле купить?

----

Little\_boo от Июля 04, 2012, 10:52:42 pm

варяг, ты бы лучше на гибкость занимался, а не качался - у тебя с этим проблема. Сколько ты можешь держа в руках полотенце прокрутить? 50см? 40? 30?

----

moi от Июля 04, 2012, 11:55:20 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 04, 2012, 10:52:42 pm

варяг, ты бы лучше на гибкость занимался, а не качался - у тебя с этим проблема. Сколько ты можешь держа в руках полотенце прокрутить? 50см? 40? 30?

Бу, - он ведь умеет уже прокруты делать. Видос выкладывал как-то.

Так что придется ждать НГ, когда звезда по имени "варяг" выстрелит сразу 50м кролем из 30 сек. :O)))

----

@LE}{@NDER от Июля 05, 2012, 10:38:33 am

Цитата: moi от Июля 04, 2012, 11:55:20 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 04, 2012, 10:52:42 pm

варяг, ты бы лучше на гибкость занимался, а не качался - у тебя с этим проблема. Сколько ты можешь держа в руках полотенце прокрутить? 50см? 40? 30?

Бу, - он ведь умеет уже прокруты делать. Видос выкладывал как-то.

Так что придется ждать НГ, когда звезда по имени "варяг" выстрелит сразу 50м кролем из 30 сек. :O)))

Угу, если бы я за такой короткий период сделал прокрут, я бы уже был инвалидом. Варягу дай стимул работать на гибкость, так с его фанатизмом к Новому Году, он будет такое вытворять <http://www.youtube.com/watch?v=i61JG9FLWKc&feature=related> ;D

----

варяг от Июля 05, 2012, 12:17:21 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июля 05, 2012, 10:38:33 am  
Цитата: moi от Июля 04, 2012, 11:55:20 pm  
Цитата: Little\_boo от Июля 04, 2012, 10:52:42 pm

варяг, ты бы лучше на гибкость занимался, а не качался - у тебя с этим проблема. Сколько ты можешь держа в руках полотенце прокрутить? 50см? 40? 30?

Бу, - он ведь умеет уже прокруты делать. Видос выкладывал как-то.

Так что придется ждать НГ, когда звезда по имени "варяг" выстрелит сразу 50м кролем из 30 сек. :O)))

Угу, если бы я за такой короткий период сделал прокрут, я бы уже был инвалидом. Варягу дай стимул работать на гибкость, так с его фанатизмом к Новому Году, он будет такое вытворять <http://www.youtube.com/watch?v=i61JG9FLWKc&feature=related> ;D

[/quo

Не Саня... это нереально ..я так думаю он с детства занимался..

а полотоенце.. ну если разогреться то см 20-30 прокручу. мне один чемпион такое упр на ноги дал супер.. я человек не жадный.. выкладываю... плавайте други..

на короткой резине делаем спринт на ногах.. до максимума. тик 4 раза.. потом без резины под водой ..25 на спине дельфин... выныриваем и ногами кролем добиваем. потом еще 25 тоже. затем откупка...300 метров. и так 4 раза.

----

@LE}{@NDER от Июля 05, 2012, 12:49:32 pm  
Цитата: варяг от Июля 05, 2012, 12:17:21 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июля 05, 2012, 10:38:33 am  
Цитата: moi от Июля 04, 2012, 11:55:20 pm  
Цитата: Little\_boo от Июля 04, 2012, 10:52:42 pm

варяг, ты бы лучше на гибкость занимался, а не качался - у тебя с этим проблема. Сколько ты можешь держа в руках полотенце прокрутить? 50см? 40? 30?

Бу, - он ведь умеет уже прокруты делать. Видос выкладывал как-то.

Так что придется ждать НГ, когда звезда по имени "варяг" выстрелит сразу 50м кролем из 30 сек. :O)))

Угу, если бы я за такой короткий период сделал прокрут, я бы уже был инвалидом. Варягу дай стимул работать на гибкость, так с его фанатизмом к Новому Году, он будет такое вытворять <http://www.youtube.com/watch?v=i61JG9FLWKc&feature=related> ;D

Не Саня... это нереально ..я так думаю он с детства занимался..

а полотоенце.. ну если разогреться то см 20-30 прокручу. мне один чемпион такое упр на ноги дал супер.. я человек не жадный.. выкладываю... плавайте други..

на короткой резине делаем спринт на ногах.. до максимума. тик 4 раза.. потом без резины под водой ..25 на спине дельфин... выныриваем и ногами кролем добиваем. потом еще 25 тоже. затем откупка...300 метров. и так 4 раза. Коль, почему нереально? А прокрут за год сделать - это реально? ;D

На счет спринта.... что то тебя все тянет сделать что-то до максимума, так, чтобы убить мышцы в хлам, а тебе все объясняют, что не работает так на воде, где первична техника, а вторична сила. Более того, забывая таким образом мышцы, ты теряешь чувство воды и совсем не продвигаешься в плане техники.

Ты вроде занимался уже с тренером, что тренер говорит, над чем работать?

----

варяг от Июля 05, 2012, 09:03:20 pm  
Ну, я скажу что реально самый совет который я запомнил. начать с дыхания. и еще мне товарищ сегодня сказал что надо делать отдельно силовую трению отдельно технику. чередовать. день так день так. все упражнения ясны. спасибо всем кто мне помогал. теперь только дело Техники.:)все будет хорошо.

Люди напишите кто как организывает свое время

----

варяг от Июля 05, 2012, 09:18:17 pm  
то есть как правильно но планировать свое время? с вечера план писать.. кто как делает?

----  
варяг от Июля 05, 2012, 10:30:21 pm  
а.. хотел написать чтото.. вот тока вспомнил!!..... все голову ломал.:)) прикол:)))

короче на озере у нас сегодня плавал в моноласте делал упражнение смена рук руки кроль(я токо делал мельницей) ноги в ласте бат. короче увлекся... поймал ритм..разогнался... а дело было от берега метров 50-60..... (озеро очень большое. может 1км на метров 700. ) да.. народу много отдыхающих.... тяжело место найти где лечь...

ну вот отвлекся... короче разогнался..( прикиньте как ая скоростьто в моно!) и тут я бью в рукой правой при вкладывании так что кожу на костяшках ободрална кулаке.. удар такой что меня сначала прострелила мысль..АААА РУКА..... а следующая мысль была В КОГО???????????????????? я чуть не оцепенел.. перепугался жуть.. потомучто удар такой похож по ощущениям когда бьешь в голову..... не в челюсть а именно с маха в череп.....жестко очень.. короче.. поднимаю голову.... передомной желтое пятно смотрю выше.. катамаран ...на нем 2 девушки и парень вскочили на меня смотрят.. я на них.. короче мы разошлись бортами :\_\_\_\_\_))))))))))))))))))))))))))))))

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!**

----  
Ану7 от Июля 05, 2012, 10:45:26 pm  
Цитата: варяг от Июля 05, 2012, 10:30:21 pm  
(озеро очень большое. может 1км на метров 700. )

ты о Ладожском, Онежском озерах, Байкале слышал?  
Где до горизонта вода, волны 2м... вот это большие озера..

----  
варяг от Июля 05, 2012, 10:48:27 pm  
) я образно!. размер указал. не придирайся)

----  
Ану7 от Июля 05, 2012, 10:52:15 pm  
О планировании - если у тебя много разнородных дел, или встреч, то надо вести ежедневник куда записывать дела о мере поступления о них инфы  
Если у тебя каждый день-неделю примерно одно и тоже, то достаточно разработать режим и его не нарушать, например как кормление и сон маленьких детей.  
Отталкиваются обычно от работы, учебы и секций детей, своих тренировок и сна. Между всем этим вписываются и остальные дела.  
Например, когда я тренировалась 4раза в неделю(пн,ср,пт,вск), я знала, что все дела в городе надо делать вечером вт и чтв;сб и первая половина вск отводились на семью, родню, дачу, поездки.

----  
Ану7 от Июля 05, 2012, 10:53:08 pm  
я к тому что катамаран можно было заметить! учись смотреть на открытой воде, пригодится..

----  
Arman от Июля 06, 2012, 07:23:59 am  
Представляю состояние людей на катамаране.. ;D парень плывет прямо на них, никак не сворачивает и БАААААМ - таранит их лодку :))))))))

----  
sosnin от Июля 06, 2012, 08:02:01 am  
Цитата: Arman от Июля 06, 2012, 07:23:59 am  
Представляю состояние людей на катамаране.. ;D парень плывет прямо на них, никак не сворачивает и БАААААМ - таранит их лодку :))))))))  
они наверно плавать не умели и боялись,что варяг их катамаран разломит и потопит...

а по поводу планирования,то в ежедневник пишу только важные дела.пробовал год назад писать все-вообщем-то помогало,но мозг потом теряет дрессировку и упорно не хочет ничего запоминать по мелочам.поэтому через 4-5 мес,я решил поступать именно так,ежедневник-как контроль и отчетность больше.

----

@LE{X}@NDER от Июля 06, 2012, 09:08:06 am

Цитата: Arman от Июля 06, 2012, 07:23:59 am

Представляю состояние людей на катамаране.. ;D парень плавает прямо на них, никак не сворачивает и БАААААМ - таранит их лодку :)))))))))

Подумали наверное, что это обученный боевой самурай-камикадзе торпедит их катамаран :D

----

sosnin от Июля 06, 2012, 09:10:58 am

бугага....варяг,в следующий раз,когда повторишь,начинай зубами грызть катамаран,вырывая куски,рычи. отобьешь желание у людей мешать тебе купаться в озере :) :)

----

Домино от Июля 06, 2012, 09:32:55 am

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 06, 2012, 09:08:06 am

Подумали наверное, что это обученный боевой самурай-камикадзе торпедит их катамаран :D

Не,не ихтиандр. ;D

----

Runtya от Июля 06, 2012, 11:23:23 am

Реально, если хочешь поднять себе настроение, заходи в тему "Плавание после 30-ти". Позитив на ближайшие пару часов после прочтения обеспечен. ;D

----

варяг от Июля 06, 2012, 11:58:57 am

Цитата: sosnin от Июля 06, 2012, 09:10:58 am

бугага....варяг,в следующий раз,когда повторишь,начинай зубами грызть катамаран,вырывая куски,рычи. отобьешь желание у людей мешать тебе купаться в озере :) :)

:).. у меня рука болит:)))

----

варяг от Июля 06, 2012, 12:16:35 pm

насчет утяжелителей наверное согласен.. это скорее для корпусаа.. но вещь все равно хорошая.

----

варяг от Июля 06, 2012, 05:08:36 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=wNUgBsulMwc&feature=relmfu> кто знает как делают?

----

Little\_boo от Июля 06, 2012, 06:58:04 pm

Цитата: варяг от Июля 06, 2012, 05:08:36 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=wNUgBsulMwc&feature=relmfu> кто знает как делают?

сами колечки очень просто делать, я уже выкладывал видео. Кто не умеет делать колечки, тот плавать не научиться :)

надо просто аккуратнее это делать

<http://www.youtube.com/watch?v=oXBQy26qg3U>

----

варяг от Июля 06, 2012, 07:43:37 pm

ну а сам процесс опиши!

----

sosnin от Июля 06, 2012, 07:45:14 pm

Цитата: варяг от Июля 06, 2012, 07:43:37 pm

ну а сам процесс опиши!

примерно,как свистеть,только чуть по-другому. ;)

----

варяг от Июля 07, 2012, 07:57:39 am

чуть по другому это как?... напишите точно!!! Соснин ты тоже чтоль можешь?

----

варяг от Июля 07, 2012, 08:19:36 am

насчет плавания от бедра.. а вы уверены что плавать с согнутым коленом это отстой?

----

катран от Июля 07, 2012, 08:24:27 am

в пускании колец нет ничего экстраординарного, не знаю, как делал Бу, я просто выплевываю воздух потихоньку :)



----

Arman от Июля 07, 2012, 08:32:23 am

Варяг ну представь, что работает только половина руки, допустим плывешь на кулаках.. как тебе это - отстой? (здесь речь идет не просто про согнутое колено, а про работу ног с колен)

----

варяг от Июля 07, 2012, 08:34:29 am

я про тот балет который смотрели. когда 1 ногу сгибаешь и поднимаешь над водой а плывешь на другой. там работа как раз от бедра.

----

moй от Июля 07, 2012, 08:49:15 am

Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 08:34:29 am

я про тот балет который смотрели. когда 1 ногу сгибаешь и поднимаешь над водой а плывешь на другой. там работа как раз от бедра.

Чем ласты длиннее, тем больше продвижение. Так же и с "ногой от бедра". Плюс сгибание в колене (а в координации сгибается оно все под водой, а не над как в упражнении) - создает торможение.

----

варяг от Июля 07, 2012, 08:55:34 am

сгибаем ногу которую поднимаем под водой!

----

moй от Июля 07, 2012, 09:19:36 am

Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 08:55:34 am

сгибаем ногу которую поднимаем под водой!

Ну так это в упражнении, а в координации ты тоже будешь ногу над водой сгибать? :O)))

----

варяг от Июля 07, 2012, 09:21:00 am

мой мозг взорван:)

----

варяг от Июля 07, 2012, 09:37:35 am

это упр написано в книге Блюсерро! и в журнале плавание

----

Little\_boo от Июля 07, 2012, 11:38:35 am

Цитата: варяг от Июля 06, 2012, 07:43:37 pm

ну а сам процесс опиши!

так же как дымом сигаретным :)

----

варяг от Июля 07, 2012, 04:03:59 pm

народ кто знает где достать материал из которого можно смастерить лопатки. хочу большие . по локоть. так что нужно попрочнее.

----

ЕвгенийК от Июля 07, 2012, 04:11:27 pm

Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 04:03:59 pm

народ кто знает где достать материал из которого можно смастерить лопатки. хочу большие . по локоть. так что нужно попрочнее.

раньше из оргстекла делали.

----

Arman от Июля 07, 2012, 04:16:31 pm

Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 04:03:59 pm

народ кто знает где достать материал из которого можно смастерить лопатки. хочу большие . по локоть. так что нужно попрочнее.

Варяг, у тебя всегда действует принцип "Больше - значит лучше" ? ;D

----

moй от Июля 07, 2012, 04:48:45 pm

Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 04:03:59 pm

хочу большие . по локоть. так что нужно попрочнее.

Это чтобы всякие встречающиеся на пути велокатамараны и прочие предметы сразу пополам разрезать!

----

sergeyt от Июля 07, 2012, 05:09:45 pm  
;D ;D ;D

----

варяг от Июля 07, 2012, 07:02:22 pm  
Цитата: moi от Июля 07, 2012, 04:48:45 pm  
Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 04:03:59 pm  
хочу большие . по локоть. так что нужно попрочнее.

Это чтобы всякие встречающиеся на пути велокатамараны и прочие предметы сразу пополам разрезать!

на них можно будет сделать зазубрины.... а на моноласте сделать ножи как на колеснице Ахилеса!

а к спине на ремнях ... чето фантазия иссякла.. плавник избито..

----

варяг от Июля 07, 2012, 08:43:10 pm  
<http://exit-sport.ru/catalog/shvedskie-stenki/shvedskie-stenki/shvedskaya-stenka-derevyannaya-dsb-280kh80>

помоему самая оптимальная стенка. и расстояние между перекладинами выдержано и крепкая.

----

варяг от Июля 08, 2012, 10:45:23 am  
<http://www.youtube.com/watch?v=VW3CBzFetFQ&feature=relmfu>

наша братва!:) )

----

варяг от Июля 08, 2012, 10:50:27 am  
<http://www.youtube.com/user/visabrand?v=cwaR88aBNqM>  
.0.26 афигеть

----

Toto от Июля 08, 2012, 02:22:49 pm  
Цитата: варяг от Июля 08, 2012, 10:45:23 am  
<http://www.youtube.com/watch?v=VW3CBzFetFQ&feature=relmfu>

наша братва!:) )

приходи к нам на треньки по фридайвингу, в тем более что мололаста уже есть))  
там народ 10\*50 как разминнику проныривает

----

feniks2277 от Июля 08, 2012, 02:48:23 pm  
Цитата: варяг от Июля 08, 2012, 10:45:23 am  
<http://www.youtube.com/watch?v=VW3CBzFetFQ&feature=relmfu>

наша братва!:) )

Это уже було на форуме но ещё раз посмотреть не помешает.  
Это не в ластах.

<http://blog-of-swimmer-al-gornostaev.blogspot.ca/2012/04/6-years-old-boy-swim-25m-underwater.html>

----

варяг от Июля 08, 2012, 04:51:49 pm  
Цитата: Toto от Июля 08, 2012, 02:22:49 pm  
Цитата: варяг от Июля 08, 2012, 10:45:23 am  
<http://www.youtube.com/watch?v=VW3CBzFetFQ&feature=relmfu>

наша братва!:) )

приходи к нам на треньки по фридайвингу, в тем более что мололаста уже есть))  
там народ 10\*50 как разминнику проныривает

в Москве?

----

sosnin от Июля 09, 2012, 06:44:58 am

Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 04:03:59 pm

народ кто знает где достать материал из которого можно смастерить лопатки. хочу большие . по локоть. так что нужно попрочнее.

купи в магазине пластиков и всякой химии. а бараночки мог пускать,лет 15 уже не пробовал.резкоо выталкивал кусок воздуха.ну да,почти,как плюешь,только больше.

----

варяг от Июля 09, 2012, 10:06:20 am

нашел пластик от морозилки на свалке.. хрупковааты.. но посмотрим что получится.. а магазинов у нас таких нема

----

parent от Июля 09, 2012, 10:08:24 am

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 10:06:20 am

нашел пластик от морозилки на свалке.. хрупковааты.. но посмотрим что получится.. а магазинов у нас таких нема да ладно. у меня старший когда-то на рынке поднос прямоугольный пластмассовый покупал, обрезал и лопатки большие получились...

----

варяг от Июля 09, 2012, 10:09:11 am

народ у кого есть опыт склеивания пластика? говорят ест клей какойто .. типа плавит пластик и склеивает намертво.. никто не знает?

----

sosnin от Июля 09, 2012, 11:45:18 am

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 10:09:11 am

народ у кого есть опыт склеивания пластика? говорят ест клей какойто .. типа плавит пластик и склеивает намертво.. никто не знает?

варяг,не занимайся хнЁй...есть более интересные мирские дела.

----

Little\_boo от Июля 09, 2012, 12:25:32 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 10:09:11 am

народ у кого есть опыт склеивания пластика? говорят ест клей какойто .. типа плавит пластик и склеивает намертво.. никто не знает?

слушай, зачем мучаться - привяжи к рукам две досочки - чем не большие лопатки? ;D

----

варяг от Июля 09, 2012, 12:51:01 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2012, 11:45:18 am

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 10:09:11 am

народ у кого есть опыт склеивания пластика? говорят ест клей какойто .. типа плавит пластик и склеивает намертво.. никто не знает?

варяг,не занимайся хнЁй...есть более интересные мирские дела.

Например?

----

варяг от Июля 09, 2012, 01:04:41 pm

други нашел.! теперь другой вопрос как можно это все заказать? я скину ссылку если кто может помочь с заказом буду благодарен. лопатки и ласты.

<http://athleteapproved.com/product/forearm-paddles>

<http://athleteapproved.com/product/dmcschwim-hydrofin>

----

варяг от Июля 09, 2012, 01:11:25 pm

и опятьже. у мея размер ноги 45.5 это какой размер ласт?

----

Аnya7 от Июля 09, 2012, 01:20:23 pm

12-14

----

варяг от Июля 09, 2012, 01:48:27 pm  
100% ?

как заказать?

----  
Little\_boo от Июля 09, 2012, 02:27:54 pm  
Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 01:48:27 pm  
как заказать?

че это за ласты? за те же деньги можно купить арену в москве, померив.

----  
варяг от Июля 09, 2012, 02:35:28 pm  
сказали эти то что надо. а на странице где лопатки.... я нажимаю и появляется надпись..We're sorry. The product Forearm Paddles is out of stock.

что это значит?

<http://athleteapproved.com/product/forearm-paddles>

----  
ЕвгенийК от Июля 09, 2012, 02:47:15 pm  
Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 02:35:28 pm  
что это значит?

нет на складе.

----  
варяг от Июля 09, 2012, 02:51:49 pm  
су...а!

----  
@LE}{@NDER от Июля 09, 2012, 02:54:10 pm  
Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 02:35:28 pm  
сказали эти то что надо. а на странице где лопатки.... я нажимаю и появляется надпись..We're sorry. The product Forearm Paddles is out of stock.

что это значит?

<http://athleteapproved.com/product/forearm-paddles>

Я бы не советовал, брать ласты не померяв. У меня 45й размер - на ноге лучше всего сели ласты 43го размера. Бу прав, лучше уже взять Ареновские если есть возможность померять, или Спидо Биофьюз.

----  
варяг от Июля 09, 2012, 02:57:31 pm  
<http://www.arenashop.ru/product/2169>

у меня такие.. может тогда и не париться? естли вообще разница? или просто может из дельфинов сделать?

----  
варяг от Июля 09, 2012, 03:02:00 pm  
у меня такая проблемма. и в этих ареновских ластах и в других у меня через 10 минут плавания ноги в них немеют.. а в дельфиновских нет..

----  
@LE}{@NDER от Июля 09, 2012, 03:04:20 pm  
Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 02:57:31 pm  
<http://www.arenashop.ru/product/2169>

у меня такие.. может тогда и не париться? естли вообще разница? или просто может из дельфинов сделать? ну и нормально, чего тебе еще не хватает?

А лопатки, то просто жесь! Я реально видел, как у нас некоторые пловцы привязывали к рукам доски и так плавали - эффективно ли это? Хз, не пробовал, мне кажется, что будет очень неудобно. Еще видел, что резинки на

обычных Ареновских Ворстерах переставляли и лопатки натягивали на предплечья и так плавали - тоже не могу сказать насколько это эффективно и удобно.

----

@LE}{@NDER от Июля 09, 2012, 03:06:00 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 03:02:00 pm

у меня такая проблемма. и в этих ареновских ластах и в других у меня через 10 минут плавания ноги в них немеют.. а в дельфиновских нет..

По идее короткие ласты должны быть твердыми, сам к ним не сразу привык, а дельфиновские, подозреваю, что мягкие... так?

----

Little\_boo от Июля 09, 2012, 03:09:04 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 02:57:31 pm

у меня такие.. может тогда и не париться? естли вообще разница? или просто может из дельфинов сделать? а тебя талант по приобретению всякой срани

----

варяг от Июля 09, 2012, 03:12:11 pm

непонян тебя литли . что это значит? у меня другие.

----

варяг от Июля 09, 2012, 03:15:39 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 09, 2012, 03:09:04 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 02:57:31 pm

у меня такие.. может тогда и не париться? естли вообще разница? или просто может из дельфинов сделать? а тебя талант по приобретению всякой срани

такие как на твоей ссылке мне малы. я мерил.

----

@LE}{@NDER от Июля 09, 2012, 03:53:54 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 03:15:39 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 09, 2012, 03:09:04 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 02:57:31 pm

у меня такие.. может тогда и не париться? естли вообще разница? или просто может из дельфинов сделать? а тебя талант по приобретению всякой срани

такие как на твоей ссылке мне малы. я мерил.  
так это просто значит, что не было твоего размера.

----

варяг от Июля 09, 2012, 09:31:26 pm

не.. я спросил максимальный.. 46 вроде. он мал

----

Little\_boo от Июля 09, 2012, 09:33:46 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2012, 09:31:26 pm

не.. я спросил максимальный.. 46 вроде. он мал

мне с 45-тым размером велики, а тебе с 45,5 - малы? Это при том, что пальцев нет?

----

варяг от Июля 09, 2012, 09:40:26 pm

у меня подъем ноги высокий. может изза этого? и почему ты так уверен что они лучше чем мои?

----

sosnin от Июля 10, 2012, 09:22:04 am

ребят,я понимаю,что нету темы про "фреди в трусах" и мы это обсуждаем тут,но уж про ласты то есть тема!!!! может сюда,а? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4960.105>

----

варяг от Июля 10, 2012, 10:16:51 pm

короче у меня сегодня день Рождения

----

варяг от Июля 11, 2012, 07:43:33 am  
ну хоть ктонибудь пожелайте высокого локтя.. ;D ;D ;)

----

Arman от Июля 11, 2012, 10:08:50 am  
Но чтож.... С опозданием желаю тебе молниеносного старта, высокого локтя и мощного окончание гребка, пускай твои ноги будут дружить с руками и живут сообща. Пусть у тебя все будет сбалансировано, как горизонтальное положение тела на воде. И чтобы обходил проблемы (сопротивления) поворачиваясь на бока и вытягивая руки вперед ;)

----

@LE{ @NDER от Июля 11, 2012, 10:19:06 am  
С Днем Рождения, Коля! Я пожелаю определиться с целями и задачами и двигаться к их осуществлению не колеблясь. :)

----

варяг от Июля 11, 2012, 10:37:13 am  
Цитата: Arman от Июля 11, 2012, 10:08:50 am  
Но чтож.... С опозданием желаю тебе молниеносного старта, высокого локтя и мощного окончание гребка, пускай твои ноги будут дружить с руками и живут сообща. Пусть у тебя все будет сбалансировано, как горизонтальное положение тела на воде. И чтобы обходил проблемы (сопротивления) поворачиваясь на бока и вытягивая руки вперед ;)

Арман я чиал и думал ты напишешь - Пускай твои ноги и руки будут дружить с головой:))))))))))))))

----

варяг от Июля 11, 2012, 10:38:23 am  
Цитата: @LE{ @NDER от Июля 11, 2012, 10:19:06 am  
С Днем Рождения, Коля! Я пожелаю определиться с целями и задачами и двигаться к их осуществлению не колеблясь. :)

Саня цели определены. мельница 50 и 100 метров. программа трени есть тачто осталось напрячься:) Спасибо ребята. очень приятно

----

асеhawk от Июля 11, 2012, 11:09:32 am  
Цитата: варяг от Июля 10, 2012, 10:16:51 pm  
короче у меня сегодня день Рождения с Днюхой!!! :) :) :)

----

варяг от Июля 11, 2012, 11:11:22 am  
Цитата: асеhawk от Июля 11, 2012, 11:09:32 am  
Цитата: варяг от Июля 10, 2012, 10:16:51 pm  
короче у меня сегодня день Рождения с Днюхой!!! :) :) :)

пойду отмечу на карьер :) с моноластой:)

----

Домино от Июля 11, 2012, 12:19:01 pm  
Пожалейте катамараны. ;D

Хэппи Бёздэй ту Ю!

----

Arman от Июля 11, 2012, 02:46:37 pm  
Цитата: варяг от Июля 11, 2012, 10:38:23 am

Саня цели определены. мельница 50 и 100 метров. программа трени есть тачто осталось напрячься:) Спасибо ребята. очень приятно

Варяг это как:- доплыть и получить (эстетическое) удовольствие ?

----

варяг от Июля 11, 2012, 03:39:21 pm

тайм аут видео вечером

----

варяг от Июля 11, 2012, 10:20:12 pm  
простыл..... кто чем сопли лечит?

----

варяг от Июля 11, 2012, 10:27:55 pm  
сегодня понял что у меня ужасно тяжелые ноги.. почему ...? только расслабишь и сразу в низ.. у кого похожая проблема? и кстати ... когда в ластах делаю упр тополучается нормальная мельница. кактолько их снимаешь.. то все сдвигается к передней четверти + на одну руку хромаешь..

----

моі от Июля 11, 2012, 10:51:35 pm  
Цитата: варяг от Июля 11, 2012, 10:27:55 pm  
и кстати ... когда в ластах делаю упр тополучается нормальная мельница. кактолько их снимаешь.. то все сдвигается к передней четверти + на одну руку хромаешь..

Эт тебе так кажецца - на самом деле, скорее всего, у тебя там полный шалман, а не мельница :O)))  
Даешь - видео! И гуру тебя пошлют дальше карабкаться по степеням духа!!!

----

варяг от Июля 11, 2012, 10:56:20 pm  
[http://www.youtube.com/watch?v=MFXjBEPI\\_Ks&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=MFXjBEPI_Ks&feature=youtu.be)

руки кроль ноги дельфин в моноласте.

----

варяг от Июля 11, 2012, 11:00:07 pm  
кстати всем спасибо за бублик.. это супер. у меня получилось.

----

sosnin от Июля 12, 2012, 07:12:07 am  
Цитата: варяг от Июля 11, 2012, 10:27:55 pm  
сегодня понял что у меня ужасно тяжелые ноги.. почему ...? только расслабишь и сразу в низ.. у кого похожая проблема?  
стопитьсот раз обсуждалось и говорилось. плавучесть ног\рук\головы\попы не решающий фактор для плавания!  
даже не в первой двадцатке факторов.

----

Arman от Июля 12, 2012, 09:28:53 am  
Цитата: варяг от Июля 11, 2012, 10:56:20 pm  
[http://www.youtube.com/watch?v=MFXjBEPI\\_Ks&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=MFXjBEPI_Ks&feature=youtu.be)

руки кроль ноги дельфин в моноласте.

И что здесь видно?? Только то, что быстро уходишь от прямой линии..навверняка одна сторона у тебя значительно "хромает" (некоторый дисбаланс есть у каждого).

----

варяг от Июля 12, 2012, 09:29:04 am  
Цитата: sosnin от Июля 12, 2012, 07:12:07 am  
Цитата: варяг от Июля 11, 2012, 10:27:55 pm  
сегодня понял что у меня ужасно тяжелые ноги.. почему ...? только расслабишь и сразу в низ.. у кого похожая проблема?  
стопитьсот раз обсуждалось и говорилось. плавучесть ног\рук\головы\попы не решающий фактор для плавания!  
даже не в первой двадцатке факторов.

ну.. это обнадеживает..

а можно в порядке важности хотябы первую десятку?

----

варяг от Июля 12, 2012, 09:47:00 pm

кстати.... плавание с одной согнутой ногой в колене это все же очень хорошая вещь. я это утверждаю включу его в свою тренировку снова. потому что именно здесь появляется хлесткий удар.

----

лыжник от Июля 12, 2012, 10:02:35 pm

Коль, поздравляю тебя. Ты очень позитивный человек и очень близок мне по духу. Желаю тебе здоровья и не терять своей упёртости.

Извини что с опозданием, только вернулся из Турции.

Я впервые в жизни лёг на спину в воде и лежал. Супер, до этого у меня всегда тонули ноги. Сейчас всё идеально.

----

варяг от Июля 12, 2012, 10:05:25 pm

ах..ть..... может это както связано с Турцией?

----

Sirius от Июля 13, 2012, 08:12:36 am

я после Турции набрал 6 кило :o

----

sosnin от Июля 13, 2012, 08:46:25 am

Цитата: Sirius от Июля 13, 2012, 08:12:36 am

я после Турции набрал 6 кило :o

может это как-то связано с согнутой ногой? :)

----

варяг от Июля 13, 2012, 10:25:31 am

по любому это согнутая нога

----

@LE{ANDER от Июля 13, 2012, 10:43:12 am

Цитата: sosnin от Июля 13, 2012, 08:46:25 am

Цитата: Sirius от Июля 13, 2012, 08:12:36 am

я после Турции набрал 6 кило :o

может это как-то связано с согнутой ногой? :)

А может просто вода в Средиземном море плотнее и поэтому ноги не тонут? ;D

----

варяг от Июля 13, 2012, 10:49:09 am

удали это сообщение. Не обламывай Лыжника:))

----

asehawk от Июля 13, 2012, 01:10:57 pm

Цитата: @LE{ANDER от Июля 13, 2012, 10:43:12 am

Цитата: sosnin от Июля 13, 2012, 08:46:25 am

Цитата: Sirius от Июля 13, 2012, 08:12:36 am

я после Турции набрал 6 кило :o

может это как-то связано с согнутой ногой? :)

А может просто вода в Средиземном море плотнее и поэтому ноги не тонут? ;D

а может просто лыжи правильные))))))

----

лыжник от Июля 13, 2012, 02:00:00 pm

Цитата: @LE{ANDER от Июля 13, 2012, 10:43:12 am

А может просто вода в Средиземном море плотнее и поэтому ноги не тонут? ;D

Вот вы ржете, а я чес слово был ошарашен. Я в этот отель езжу 5 год подряд и все годы ноги тонули. А тут лёг и пипец, мог сколь угодно лежать. Я думаю, что в моём теле произошли изменения. Т.е. я похудел на 15 кг и конечно занимался в бассе 9 месяцев. Мясо на теле каким то чудесным образом перераспределилось. Вобщем мне нра))))))

Вчера купил гидрик для триатлона, дорогуший сцука, но надо. 22июля стартую в Выборге на полужелезке, там плыть 1,9км, гидрики разрешены (Финский залив), думаю что в лимит уложусь. В гидрике мне хорошо, ноги не тонут, я о них не думаю, токо махалками шуруй.

----

@LE{ANDER от Июля 13, 2012, 03:16:37 pm

Цитата: лыжник от Июля 13, 2012, 02:00:00 pm

Цитата: @LE{ANDER от Июля 13, 2012, 10:43:12 am

А может просто вода в Средиземном море плотнее и поэтому ноги не тонут? ;D



Вот вы ржете, а я чес слово был ошарашен. Я в этот отель ежду 5 год подряд и все годы ноги тонули. А тут лёг и пилец, мог сколь угодно лежать. Я думаю, что в моём теле произошли изменения. Т.е. я похудел на 15 кг и конечно занимался в бассе 9 месяцев. Мясо на теле каким то чудесным образом перераспределилось. Вобщем мне нра))))

Вчера купил гидрик для триатлона, дорогуший сцука, но надо. 22июля стартую в Выборге на полужелезке, там плыть 1,9км, гидрики разрешены (Финский залив), думаю что в лимит уложусь. В гидрике мне хорошо, ноги не тонут, я о них не думаю, токо махалками шуруй.

Круто! Обязательно отпишитесь, как пройдет все этапы... ну и линк на протоколы.

----

лыжник от Июля 13, 2012, 04:11:44 pm

Ну канеш отпишусь, притом это мой дебют на длинном триатлоне.

Вот протоколы 2011г, так чисто информативно, посмотреть как плывут триатлеты)))

<http://vyborgman.ru/sites/default/files/results%202011.doc>

Я планирую за 45мин, лимит там 1ч15мин

----

sosnin от Июля 13, 2012, 08:44:23 pm

варяг,спешл фо ю,смотрю старый детский спортивный дневник в 11,5 лет я плыл:

50вс-32,5

100вс-1:11,9

200-2:33,4

400-5:28

800-11:28

50бат-38,5

объемы по неделям в среднем 15км,максимальная28,минимум10.заметь,я тренировался всего второй год.прям как ты ;)

----

варяг от Июля 14, 2012, 08:24:41 am

Цитата: sosnin от Июля 13, 2012, 08:44:23 pm

варяг,спешл фо ю,смотрю старый детский спортивный дневник в 11,5 лет я плыл:

50вс-32,5

100вс-1:11,9

200-2:33,4

400-5:28

800-11:28

50бат-38,5

объемы по неделям в среднем 15км,максимальная28,минимум10.заметь,я тренировался всего второй год.прям как ты ;)

Рома извини согласен что чрезмерное увлечение плавать с согнутой ногой результата не даст. скорее это просто можно как одводящее упр. вчера весь день на озере плавал.

----

moi от Июля 14, 2012, 03:47:52 pm

Цитата: sosnin от Июля 13, 2012, 08:44:23 pm

смотрю старый детский спортивный дневник в 11,5 лет я плыл:

50вс-32,5

100вс-1:11,9

200-2:33,4

400-5:28

800-11:28

50бат-38,5

заметь,я тренировался всего второй год.прям как ты ;)

Наверно все-таки д.б. в плавании некая одоренность? Не пойти ли нам, старикам-любителям, лучше собирать марки... :O)))

----

варяг от Июля 14, 2012, 05:43:26 pm

Цитата: moi от Июля 14, 2012, 03:47:52 pm

Цитата: sosnin от Июля 13, 2012, 08:44:23 pm

смотрю старый детский спортивный дневник в 11,5 лет я плыл:

50вс-32,5  
100вс-1:11,9  
200-2:33,4  
400-5:28  
800-11:28  
50бат-38,5

заметь,я тренировался всего второй год.прям как ты ;)

Наверно все-таки д.б. в плавании некая одоренность? Не пойти ли нам, старикам-любителям, лучше собирать марки... :O)))

НЕТ

----

варяг от Июля 14, 2012, 08:30:15 pm  
кролю ногами с утяжелителями уже 170 раз рекорд:). может и правда это врядли перенесется на ноги но корпус уж точно станет жеще.

----

варяг от Июля 15, 2012, 03:14:24 pm  
200 раз. ;)

----

sosnin от Июля 16, 2012, 07:56:37 am  
Цитата: moi от Июля 14, 2012, 03:47:52 pm  
Наверно все-таки д.б. в плавании некая одоренность? Не пойти ли нам, старикам-любителям, лучше собирать марки... :O)))  
да ладно...вы мне льстите...если б я был одаренный,то плавал бы до сих пор,как в лучшие времена.а так-плаваю на уровне себя в 14 лет :(((

я вообще писал к тому,что грамотные тренировки и техника сделают результат даже у мальчика на уровне здорового мужика...если есть желание улучшаться за счет техники и знать,что для этого надо.

----

варяг от Июля 16, 2012, 09:14:28 am  
Соснин если плыть сотню то дышать получится 4-4?

----

Аnya7 от Июля 16, 2012, 09:18:00 am  
ты лучше сам попробуй в соревновательном темпе 100 пройти, на последнем четвертаке будешь 2-2 дышать ...

----

варяг от Июля 16, 2012, 09:54:05 am  
я сейчас нехочу без техники чтто засекать и рвать. я так понял 3 четвертака можно дышать 4-4 на последнем 2-2. правильно.?

тренировку мне уже написали с сентября как воду зальют. да кстати.. в феврале для меня не будет полтиника. только сотня. полтиник для тех кому за 40. сотню надо проплыть быстрее 1.04-1.03 вроде.

----

Аnya7 от Июля 16, 2012, 10:15:05 am  
варяг, все зависит от темпа и скоростной выносливости, стойкости к гипоксии.  
Пример: ты можешь запланировать дышать 3-3 всю дистанцию, но на первом четвертаке вообще только 1 раз вдохнешь тк не будет хотеться, потом на 2ом будешь дышать 4-4 тк под одну руку удобнее, а на 3-4 уже закислишься от непривычного темпа и еле догребешь 2-2  
так что пока ты не хочешь рвать во всю силу, об этом и говорить не стоит. Но учитывая твою мускулатуру, а бы советовала дышать 4-4 на первом и 2-2 на всех остальных, но это ближе к декабрю надо будет репетировать

----

@LE}{@NDER от Июля 16, 2012, 10:15:50 am  
Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 09:54:05 am  
я сейчас нехочу без техники чтто засекать и рвать. я так понял 3 четвертака можно дышать 4-4 на последнем 2-2. правильно.?

тренировку мне уже написали с сентября как воду зальют. да кстати.. в феврале для меня не будет полтиника. только сотня. полтиник для тех кому за 40. сотню надо проплыть быстрее 1.04-1.03 вроде.

Я бы скорее 75 дышал на 2, а последний четвертак постарался бы дернуть на задержке (ну макс 1-2 вдоха, если не получилось бы все на задержке).

1.04-1.03 за полгода? Без опыта в стартах? А ты, Коля, оптимист однако. :) Ты ставишь нереальные задачи. Тебе надо засесть сотню сейчас, а тогда уже ставить задачу исходя из нынешнего результата. Имхо, если проплывешь за 1:10 в феврале, то это будет ОЧЕНЬ хорошо!

----

ЕвгенийК от Июля 16, 2012, 12:10:40 pm

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 09:14:28 am

Соснин если плыть сотню то дышать получитсяся 4-4?

)) обычно сотня плывется так: первый четвертак идет легко - пару вдохов легко хватает, второй плывешь три-три, третий пытаешься ускориться, идет тяжело, переходишь на два-два.

последний четвертак, кислорода не хватает, фигачишь из последних сил и дышишь на каждый гребок под сильную руку.

это ж сотня - темп надо держать постоянно приличный, фокусы типа 4-4 не прокатывают.

----

Runtya от Июля 16, 2012, 01:55:34 pm

Цитата: варяг от Июля 14, 2012, 08:30:15 pm

кролю ногами с утяжелителями уже 170 раз рекорд:). может и правда это врядли перенесется на ноги но корпус уж точно станет жеще.

Коль, попробуй кролить без утяжелителей, лежа на животе на швейцарском мяче, руками опора на пол, минуты 2-3. Если мало покажется, можно и 2,5 кг нацепить ;D :о. Думаю, тебе понравится.

----

@LE}{@NDER от Июля 16, 2012, 02:47:21 pm

Цитата: ЕвгенийК от Июля 16, 2012, 12:10:40 pm

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 09:14:28 am

Соснин если плыть сотню то дышать получитсяся 4-4?

)) обычно сотня плывется так: первый четвертак идет легко - пару вдохов легко хватает, второй плывешь три-три, третий пытаешься ускориться, идет тяжело, переходишь на два-два.

последний четвертак, кислорода не хватает, фигачишь из последних сил и дышишь на каждый гребок под сильную руку.

это ж сотня - темп надо держать постоянно приличный, фокусы типа 4-4 не прокатывают.

Он просто еще не пробовал )) ...хотя тут когда-то кто-то писал про сотню с дыханием на 5 - имхо так можно и темного поймать.

----

Аnya7 от Июля 16, 2012, 02:55:36 pm

давайте Коле за оптимизм хоть карму поднимем...

а так действительно лучше 2-2 дышать 75м, но это в теории хорошо, а на практике обычно в порыве страсти все забывается, либо это надо много репетировать,

если у тебя, варяг, главный старт в феврале, запланируй себе несколько курсовок в ноябре декабре и выберись на какиенибудь соревнования в январе, тогда и поймешь как лучше дышать...сейчас вообще воды нет?

я вот сейчас думаю где в мск можно будет 100кп проплыть, кроме Денисова...

----

sosnin от Июля 16, 2012, 05:16:34 pm

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 09:14:28 am

Соснин если плыть сотню то дышать получитсяся 4-4?

пытаюсь, но у меня вдох сразу после выхода, а под конец каждого четвертака получается вдох на второй, т.к. уже борт. правда последние 10 метров я обычно не помню, но пытаюсь не дышать.

----

варяг от Июля 16, 2012, 09:07:31 pm

уменя просто расписано 2 трени словая и через день техника. техника расписана на 4-4. если делать 2-2 то получается подседание на 1 руку. если 3-3 не очень удобно проваливаюсь на вдохе влево и главное теряю ритм.

так что наверное буду стараться сделать 75 метров 4-4 а там как пойдет

----

варяг от Июля 16, 2012, 09:30:25 pm

Цитата: Runtya от Июля 16, 2012, 01:55:34 pm

Цитата: варяг от Июля 14, 2012, 08:30:15 pm

кролю ногами с утяжелителями уже 170 раз рекорд:). может и правда это врядли перенесется на ноги но корпус уж точно станет жеще.

Коль, попробуй кролить без утяжелителей, лежа на животе на швейцарском мяче, руками опора на пол, минуты 2-3. Если мало покажется, можно и 2,5 кг нацепить ;D :o. Думаю, тебе понравится.

400 раз +- за 2 минуты с утяжелителями. ну. не знаюю на спине лежишь когда ноги убивает больше. надо будет узнать что полезней так или так.. а так ниче.. пойду еще попробую.

----

варяг от Июля 16, 2012, 09:40:08 pm

640 за 3 минуты с утяжелителями. в конце ноги замерли:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

----

варяг от Июля 16, 2012, 10:06:54 pm

Рунтя респект хорошее упражнение. теперь делаю 1 минута грудь 2 минуты твое

----

moi от Июля 16, 2012, 11:50:01 pm

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 09:07:31 pm

так что наверное буду стараться сделать 75 метров 4-4 а там как пойдет

Пойдет 2-2 на втором же четвертаке :O))) Вот попробуй!

И мой прогноз для варяга - 1.25-1.20 на сотне ;O)

----

варяг от Июля 16, 2012, 11:58:10 pm

Цитата: moi от Июля 16, 2012, 11:50:01 pm

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 09:07:31 pm

так что наверное буду стараться сделать 75 метров 4-4 а там как пойдет

Пойдет 2-2 на втором же четвертаке :O))) Вот попробуй!

И мой прогноз для варяга - 1.25-1.20 на сотне ;O)

это будет 1.03- 1.07 посмотришь

----

moi от Июля 17, 2012, 12:24:26 am

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 11:58:10 pm

это будет 1.03- 1.07 посмотришь

Главное дождаться февраля и до этого срока ни разу не стартовать! :O)))

----

sosnin от Июля 17, 2012, 01:16:15 pm

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 09:07:31 pm

так что наверное буду стараться сделать 75 метров 4-4 а там как пойдет

варяг, я думаю это анриал. ты стартони, как будешь хоть чуть-чуть в форме и посмотри сколько протянешь на 4-4. видал хоть раз, как люди сотку не доплывали потому что "УСЕЕЕЕ!!!!" ? а я видал... мечтать не вредно. лучше учись при 2-2 не проваливаться, все равно свалишься на 2-2 в сотке :)))

----

Letun от Июля 17, 2012, 04:23:59 pm

Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 11:58:10 pm

это будет 1.03- 1.07 посмотришь

Оптимист однако)))

Варяг, проплывёшь за 1.07 - побреюсь на лысо и притащу на работу торт с надписью "Варяг - Чемпион".

----

варяг от Июля 17, 2012, 04:42:34 pm

Цитата: Letun от Июля 17, 2012, 04:23:59 pm  
Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 11:58:10 pm  
это будет 1.03- 1.07 посмотришь

Оптимист однако)))

Варяг, проплывёшь за 1.07 - побреюсь на лысо и притащу на работу торт с надписью "Варяг - Чемпион".

Летун:\_)))))) я ловлю тебя на слове. я даже щас сообщение скопирую чтоб ты его не удалил.

----

варяг от Июля 17, 2012, 04:46:33 pm  
вот вопрос.. правильно я прикидываю?- первый четвертак.- 15 сек.  
второй четвертак 16 сек.  
третий четвертак 17сек.  
четвертый четвертак 17 сек.

----

@LE}{@NDER от Июля 17, 2012, 05:13:24 pm  
Цитата: Letun от Июля 17, 2012, 04:23:59 pm  
Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 11:58:10 pm  
это будет 1.03- 1.07 посмотришь

Оптимист однако)))

Варяг, проплывёшь за 1.07 - побреюсь на лысо и притащу на работу торт с надписью "Варяг - Чемпион".  
Делаем ставки! :D

----

@LE}{@NDER от Июля 17, 2012, 05:14:41 pm  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 04:46:33 pm  
вот вопрос.. правильно я прикидываю?- первый четвертак.- 15 сек.  
второй четвертак 16 сек.  
третий четвертак 17сек.  
четвертый четвертак 17 сек.

первый четвертак.- 15 сек.  
второй четвертак 16 сек.

- ты попробуй так проплыви полтинник )

----

Arman от Июля 17, 2012, 05:59:13 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июля 17, 2012, 05:13:24 pm  
Цитата: Letun от Июля 17, 2012, 04:23:59 pm  
Цитата: варяг от Июля 16, 2012, 11:58:10 pm  
это будет 1.03- 1.07 посмотришь

Оптимист однако)))

Варяг, проплывёшь за 1.07 - побреюсь на лысо и притащу на работу торт с надписью "Варяг - Чемпион".  
Делаем ставки! :D

Варяг, дружище, ты мне очень симпатичен, но с твоим "эстетическим" подходом - моя ставка будет против тебя.... :'(

----

sosnin от Июля 17, 2012, 06:09:23 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июля 17, 2012, 05:14:41 pm  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 04:46:33 pm  
вот вопрос.. правильно я прикидываю?- первый четвертак.- 15 сек.  
второй четвертак 16 сек.  
третий четвертак 17сек.  
четвертый четвертак 17 сек.

первый четвертак.- 15 сек.  
второй четвертак 16 сек.

- ты попробуй так проплыви полтинник )

варяг,жжет....реально 13,5-15-16-17 это мой спринт. накинь по секунде для себя и поймешь,что анриал. ты разворачиваться на 75 будешь маятником только 2,5 сек в лучшем случае.

----

sergeyt от Июля 17, 2012, 06:26:03 pm

Чтобы так проплыть, надо несколько лет плавать в режиме 2 тренировки в день + зал 3 раза в неделю. Да еще с тренером и спарринг партнерами...

----

варяг от Июля 17, 2012, 07:45:29 pm

4-0 против меня:)

вот тренировка написаная с сентября по ноябрь. с ноября по январь она изменяться мне сказали что там будет немного другая. человек сказал что 1.07 вполне реально и я сам тоже так считаю даже более я уверен что проплыву не хуже 1.07 .

текст трени скидываю. читать правильно. один день силовая один день техника.

и еще важным будет для меня будет научиться повороту сальто.

## СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА.

1 Разминка 5\*100

в ластах или в моно

25 вкладывание левой Бат.

25вкладывание левой бат

25 в координации бат

25 на спине.

Основная часть. РУКИ

на короткой резине лопатки ласты.ноги дельфин руки кроль удержать 10 сек. повторить 4 раза.

затем 2\*25 руки кроль ноги дельфин мах.

откупка 200 метров в ластах упр Фелпса. 25 левой 25 правой медленно.

ВСЕ ПОВТОРИТЬ 5 РАЗ.

НОГИ.

натянув резину без ласт удержать 10 сек.

повторить 4 раза. после 25мах на груди на ногах 25 обратко на спине.

откупка таже.

ПОВТОРИТЬ 5 РАЗ

Техника

Разминка таже.

в ластах.

50 метров 6 ударов ногами выдох вдох смена рук

50 метров таже самое но вдох на 4 гребок.

25 метров без ласт лежим на воде руками делаем восьмерки(для чувства воды)

25 на ногах медленно без ласт.

Повторить 20 раз.

----

Little\_boo от Июля 17, 2012, 07:56:27 pm  
попробовал как варяг ногами упражнение, сделал 40 раз и сдох :)

----

Arman от Июля 17, 2012, 08:03:53 pm  
Мне не нравится программа, хотя я не спец- особенно по сотке.  
Что за фигня там с тренировкой на технику. Ты думаешь все это 20 раз сделаешь и техника у тебя станет лучше...?  
Да и силовая честно не блещет, как ты себе представляешь вообще вот это  
2\*25 руки кроль ноги дельфин мах? Будешь осваивать новый стиль? зачем?

кто-то реально тренировался по этой программе или судьба дает тебе шанс быть пионером :) ?

----

варяг от Июля 17, 2012, 08:04:04 pm  
Литли какое?  
я сам афигел когда жена насчитала 320 раз под одну ногу. мож я неправильно делал? завтра сниму на видео

----

варяг от Июля 17, 2012, 08:06:25 pm  
Цитата: Arman от Июля 17, 2012, 08:03:53 pm  
Мне не нравится программа, хотя я не спец- особенно по сотке.  
Что за фигня там с тренировкой на технику. Ты думаешь все это 20 раз сделаешь и техника у тебя станет лучше...?  
Да и силовая честно не блещет, как ты себе представляешь вообще вот это  
2\*25 руки кроль ноги дельфин мах? Будешь осваивать новый стиль? зачем?

кто-то реально тренировался по этой программе или судьба дает тебе шанс быть пионером :) ?

это Знак Арман:)

----

варяг от Июля 17, 2012, 08:08:11 pm  
Летун:)) блин вот то что ты сказал.. вот что стимул!:(:)))

прикинь. дети или внуки будут спрашивать глядя на фотку.. Папа ..или Дед.. а что значит Варяг-чемпион:)).. ? и почему этот дядя лысый?:)

----

Little\_boo от Июля 17, 2012, 08:10:29 pm  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 08:04:04 pm  
Литли какое?  
я сам афигел когда жена насчитала 320 раз под одну ногу. мож я неправильно делал? завтра сниму на видео  
вот это  
<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

----

варяг от Июля 17, 2012, 08:15:23 pm  
не.. это пока рекорд вроде 200. и кстати убрал руки из под жопы.

----

варяг от Июля 17, 2012, 08:17:00 pm  
во время кроления ногами щас дышу (на суше) через заклеенный загубник.

----

Runtya от Июля 17, 2012, 08:58:14 pm  
Цитата: Little\_boo от Июля 17, 2012, 07:56:27 pm  
попробовал как варяг ногами упражнение, сделал 40 раз и сдох :)  
А я на швейцарском мяче с утяжелителями по килограмму 4 подхода по минуте только и вытянула. Как Варяг с 2,5 кг по две минуты даже и рисковать не стала, а то на воде пришлось бы только на одних руках плавать.  
Крылья, крылья... НОГИ!

----

Little\_boo от Июля 17, 2012, 09:05:24 pm  
Я вообще без утяжелителей и без мячей осилил только 40 ДВИЖЕНИЙ не секунд :)

----

варяг от Июля 17, 2012, 09:06:47 pm

Цитата: Runtya от Июля 17, 2012, 08:58:14 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 17, 2012, 07:56:27 pm

попробовал как варяг ногами упражнение, сделал 40 раз и сдох :)

А я на швейцарском мяче с утяжелителями по килограмму 4 подхода по минуте только и вытянула. Как Варяг с 2,5 кг по две минуты даже и рисковать не стала, а то на воде пришлось бы только на одних руках плавать.

Крылья, крылья... НОГИ!

Рунтя мне просто очень нужна эта фотография....

----

варяг от Июля 17, 2012, 09:07:58 pm

[http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%BB%D1%8B%D1%81%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%20%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&noreask=1&img\\_url=prv0.lori-images.net%2Ftolsty-i-lysi-muzhchina-reshaet-cto-sest-ponchik-0002320788-preview.jpg&pos=26&rpt=simage&lr=10745](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%BB%D1%8B%D1%81%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%20%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&noreask=1&img_url=prv0.lori-images.net%2Ftolsty-i-lysi-muzhchina-reshaet-cto-sest-ponchik-0002320788-preview.jpg&pos=26&rpt=simage&lr=10745)

-----

варяг от Июля 17, 2012, 09:10:44 pm

но если быть точнее.. допустим если делаю с мах скоростью то получается чуть меньше минуты. это если честно.

хотя.. вот сейчас вытянул до конца.. здесь главное перетерпеть третий четвертак на песочных часах:))))))))))))))))))

----

Arman от Июля 17, 2012, 09:35:35 pm

Цитата: sergeyt от Июля 17, 2012, 06:26:03 pm

Чтобы так проплыть, надо несколько лет плавать в режиме 2 тренировки в день + зал 3 раза в неделю. Да еще с тренером и спарринг партнерами...

Это скорее один из мифов про плавание. Я когда впервые присоединился к спортивной группе плыл на порядок хуже чем Варяг (хотя мог проплыть за треню допустим 10\*400 без ограничения времени). За 8 месяцев сделал сотку за 1:15. Плавали 5 дней в неделю по 4-6 километра, без зала. После перерыва в несколько месяцев (болел), начал заниматься сам с собой, плавал 3 раза в неделю (да и то не регулярно). Самый длинный скоростной отрезок у меня был 25 м. через 2 года ради интереса проплыл сотку на соревнованиях, получилось 1:07.

----

sergeyt от Июля 17, 2012, 09:45:09 pm

Почему миф? Как раз своими словами вы и подтверждаете правоту. За год добрались до 1:07. Теперь еще год до 1:03. Или вы думаете это будет также легко, как с 1:15 до 1:07?...

----

варяг от Июля 17, 2012, 09:52:11 pm

сейчас скину видео где на мяче на суше

ща.. фотик зарядиться.. смотрите что нашел.. ребята исполняют <http://www.youtube.com/watch?v=DYPEKYAcEFg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Oh0fdi3ts6Q&feature=related>

----

sosnin от Июля 17, 2012, 10:39:38 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 17, 2012, 08:10:29 pm

вот это

<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>

ну да, усталость. но молочка на сотке при 4-4 убьет тебя раз в 5 больше на последнем полтиннике....попомни мои слова.

Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 09:52:11 pm

сейчас скину видео где на мяче на суше

ща.. фотик зарядиться.. смотрите что нашел.. ребята исполняют <http://www.youtube.com/watch?v=DYPEKYAcEFg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Oh0fdi3ts6Q&feature=related>

неушто тебе нравятся эти паркурные вещи? где "быстрее, выше, сильнее"? тебе по душе "дурачество"? ничего ни адреналинового, ни сверттехнического...



----

варяг от Июля 17, 2012, 10:46:38 pm  
5 сек

----

варяг от Июля 17, 2012, 11:32:21 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=ActzSazcqTU&feature=youtu.be>

в конце трени. устал поэтому много грязи. напишите основные ошибки. делал минуту на мах. спасибо

----

варяг от Июля 17, 2012, 11:33:19 pm  
Цитата: sosnin от Июля 17, 2012, 10:39:38 pm  
Цитата: Little\_boo от Июля 17, 2012, 08:10:29 pm

вот это  
<http://www.youtube.com/watch?v=Dq2kl3iwzHE&feature=youtu.be>  
ну да, усталость. но молочка на сотке при 4-4 убьет тебя раз в 5 больше на последнем полтиннике....попомни мои слова.

Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 09:52:11 pm  
сейчас скину видео где на мяче на суше

ща.. фотик зарядиться.. смотрите что нашел.. ребята исполняют <http://www.youtube.com/watch?v=DYPEKYAcEFg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Oh0fdi3ts6Q&feature=related>  
неушто тебе нравятся эти паркурные вещи? где "быстрее, выше, сильнее"? тебе по душе "дурачество"? ничего ни адренинового, ни сверттехничного...

не.. иногда можно расслабиться от трени и все такое

----

Ivan Tyarkin от Июля 18, 2012, 05:57:33 am  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 11:32:21 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=ActzSazcqTU&feature=youtu.be>

в конце трени. устал поэтому много грязи. напишите основные ошибки. делал минуту на мах. спасибо

с боку посмотри на себя, у тебя тело под углом к ногам, да голова задрана.... так и поплывешь, тело будет лежать горизонтально, а ноги утонут на полметра.

это упражнение чтоб на суше тело положить в правильную позу и проконтролировать, а потом сделать на воде..... а ты тут какой то кроссфит устроил ;D

ставлю на варяга, 1.07 на ногах !!!! ;D если не проплывет то побреюсь на лысо, я летом (у нас лето в феврале как раз) всегда на лысо бреюсь

----

варяг от Июля 18, 2012, 07:24:33 am  
Спасибо Ваня

----

Runtya от Июля 18, 2012, 07:54:45 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 18, 2012, 05:57:33 am  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 11:32:21 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=ActzSazcqTU&feature=youtu.be>

в конце трени. устал поэтому много грязи. напишите основные ошибки. делал минуту на мах. спасибо

с боку посмотри на себя, у тебя тело под углом к ногам, да голова задрана.... так и поплывешь, тело будет лежать горизонтально, а ноги утонут на полметра.

это упражнение чтоб на суше тело положить в правильную позу и проконтролировать, а потом сделать на воде..... а ты тут какой то кроссфит устроил ;D

Я на прямые руки опираюсь, тело параллельно полу, голова продолжение позвоночника, лежу на тазовых костях. И с грузом вчера делала ради любопытства. А так 4 подхода по минуте с отдыхом в 15-20 секунд без груза для меня хватает. Можно, конечно, попробовать покролить до предела, чтобы ноги отвалились. Но есть ли смысл? Если плыть-то Варяг собирается всего сотку чуть больше минуты? Нужна ли вообще такая "силовая выносливость" и для каких дистанций, если нужна?

----

Домино от Июля 18, 2012, 08:57:54 am  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 11:32:21 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=ActzSazcqTU&feature=youtu.be>

Какой диаметр мячика?

----

Letun от Июля 18, 2012, 04:09:12 pm  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 08:08:11 pm  
Летун:)) блин вот то что ты сказал.. вот что стимул!:(:)))

прикинь. дети или внуки будут спрашивать глядя на фотку.. Папа ..или Дед.. а что значит Варяг-чемпион:)).. ? и почему этот дядя лысый?:)

))))))

О видео на соревнованиях не забудь позаботиться.

---

1.07 - результат, который можно показать на одной технике

Коля, ты сколько можешь в полной координации без остановки проплыть? Беда у тебя с техникой.

----

варяг от Июля 18, 2012, 07:30:40 pm  
Цитата: Домино от Июля 18, 2012, 08:57:54 am  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 11:32:21 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=ActzSazcqTU&feature=youtu.be>

Какой диаметр мячика?

по колено.

----

варяг от Июля 18, 2012, 07:31:38 pm  
Цитата: Letun от Июля 18, 2012, 04:09:12 pm  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 08:08:11 pm  
Летун:)) блин вот то что ты сказал.. вот что стимул!:(:)))

прикинь. дети или внуки будут спрашивать глядя на фотку.. Папа ..или Дед.. а что значит Варяг-чемпион:)).. ? и почему этот дядя лысый?:)

))))))

О видео на соревнованиях не забудь позаботиться.

---

1.07 - результат, который можно показать на одной технике

Коля, ты сколько можешь в полной координации без остановки проплыть? Беда у тебя с техникой.

согласен что с техникой беда. это не спорю.

----

asehawk от Июля 18, 2012, 07:56:17 pm  
Цитата: варяг от Июля 18, 2012, 07:30:40 pm  
Цитата: Домино от Июля 18, 2012, 08:57:54 am  
Цитата: варяг от Июля 17, 2012, 11:32:21 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ActzSazcqTU&feature=youtu.be>

Какой диаметр мячика?

по колено.  
про мячик спросили)))

-----  
варяг от Июля 18, 2012, 08:04:18 pm  
;D ;D ;D ;D ;D ;D

-----  
sergeyt от Июля 19, 2012, 12:06:12 am  
Интересный австралийский сайт по технике плавания. Есть разделы "Новичок", "средний уровень" и "продвинутый". Советую посмотреть:

<http://www.swimsmooth.com>

Вот еще видео в ютубе с этого сайта:  
<http://www.youtube.com/watch?v=s3HhNlysFDs&feature=relmfu>

Обратите внимание на данные в правом нижнем углу...

-----  
Arman от Июля 19, 2012, 07:48:37 am  
Цитата: sergeyt от Июля 19, 2012, 12:06:12 am  
Интересный австралийский сайт по технике плавания. Есть разделы "Новичок", "средний уровень" и "продвинутый". Советую посмотреть:

<http://www.swimsmooth.com>

Интересный захват у мультяжного парня на сайте.... У меня кисть работает так, когда плыву на максимуме...

-----  
варяг от Июля 19, 2012, 03:57:48 pm  
кто пил биметил?

-----  
sosnin от Июля 19, 2012, 04:02:50 pm  
Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 03:57:48 pm  
кто пил биметил?  
тока в паралельной теме писал про "застой или откат" с возможными исходами,как нате,получите. варяг,тебе ради интереса или пить собрался.в любом случае,есть "медкабинет".

-----  
варяг от Июля 19, 2012, 04:12:42 pm  
читаю литературу по борьбе с молочкой. там указан этот препарат. сейчас скину текст.

"Токсины усталости" и их нейтрализация в организме. Буланов.

-----  
варяг от Июля 19, 2012, 04:14:49 pm  
что за х..нь..? постоянно хочу спать.

-----  
@LE}{@NDER от Июля 19, 2012, 04:21:15 pm  
Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 04:14:49 pm  
что за х..нь..? постоянно хочу спать.  
Поспи и все пройдет )  
А если серьёзно, то меру надо знать, а то ты думаешь, что можно издеваться над организмом и это все тебе так пройдет? Сколько часов в сутки спишь?

-----  
@LE}{@NDER от Июля 19, 2012, 04:23:29 pm  
Цитата: Arman от Июля 19, 2012, 07:48:37 am  
Цитата: sergeyt от Июля 19, 2012, 12:06:12 am

Интересный австралийский сайт по технике плавания. Есть разделы "Новичок", "средний уровень" и "продвинутый". Советую посмотреть:

<http://www.swimsmooth.com>

Интересный захват у мультяжного парня на сайте.... У меня кисть работает так, когда плыву на максимуме...  
Вообще мне уже 2 человека, которые являются для меня авторитетами, сказали, что нельзя сгибать кисть при захвате - захват должен быть не только кистью, но и предплечьем. (Кстати товарищ на видео кисть не сгибает :))

----

Little\_boo от Июля 19, 2012, 04:24:46 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 19, 2012, 04:23:29 pm

Вообще мне уже 2 человека, которые являются для меня авторитетами, сказали, что нельзя сгибать кисть при захвате - захват должен быть не только кистью, но и предплечьем.

ну в общем так оно и есть, те же восьмерки они как раз решают эту проблему.

----

Arman от Июля 19, 2012, 04:48:09 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 19, 2012, 04:23:29 pm

Цитата: Arman от Июля 19, 2012, 07:48:37 am

Цитата: sergeyt от Июля 19, 2012, 12:06:12 am

Интересный австралийский сайт по технике плавания. Есть разделы "Новичок", "средний уровень" и "продвинутый". Советую посмотреть:

<http://www.swimsmooth.com>

Интересный захват у мультяжного парня на сайте.... У меня кисть работает так, когда плыву на максимуме...  
Вообще мне уже 2 человека, которые являются для меня авторитетами, сказали, что нельзя сгибать кисть при захвате - захват должен быть не только кистью, но и предплечьем. (Кстати товарищ на видео кисть не сгибает :))  
Не знаю как это движение называется, но я про это...

----

@LE{X}@NDER от Июля 19, 2012, 04:51:05 pm

Цитата: Arman от Июля 19, 2012, 04:48:09 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 19, 2012, 04:23:29 pm

Цитата: Arman от Июля 19, 2012, 07:48:37 am

Цитата: sergeyt от Июля 19, 2012, 12:06:12 am

Интересный австралийский сайт по технике плавания. Есть разделы "Новичок", "средний уровень" и "продвинутый". Советую посмотреть:

<http://www.swimsmooth.com>

Интересный захват у мультяжного парня на сайте.... У меня кисть работает так, когда плыву на максимуме...  
Вообще мне уже 2 человека, которые являются для меня авторитетами, сказали, что нельзя сгибать кисть при захвате - захват должен быть не только кистью, но и предплечьем. (Кстати товарищ на видео кисть не сгибает :))  
Не знаю как это движение называется, но я про это...

Угу. И я про него.

----

sosnin от Июля 19, 2012, 05:15:24 pm

имхо.при сгибе кисти рычаг ломается.

в брасе тоже так делаете?

upd:хотя я вроде загибаю,но гораздо меньше,гадусов 5 может.

----

@LE{X}@NDER от Июля 19, 2012, 07:30:26 pm

Цитата: sosnin от Июля 19, 2012, 05:15:24 pm

имхо.при сгибе кисти рычаг ломается.

в брасе тоже так делаете?

upd:хотя я вроде загибаю,но гораздо меньше,гадусов 5 может.

Иногда есть немного - слежу за этим - если я забываю, тренер напоминает. В кроле как-то такого не возникало, а вот в брасе оно как то естественно получалось загибать кисти, особенно когда руки слабели. Сейчас вроде лучше стало.

----

sosnin от Июля 19, 2012, 08:04:22 pm

мне кажется в кроле такой загиб уменьшает шансы к увеличению s-образности, белая гребок более прямым по траектории. может для спринта и покати.да и накат ломаешь. только даже в с принте не понимаю зачем,это больше походит на захват грифа. к тому же,пытаюсь в воздухе повторить,меньше выворачивается локоть,т.е. исключаются широчайшие.как то по-собачьи получается.это наверно для тех,кто думает,что гребут кистью и чем больше кисть,тем быстрее плавец. :) ;)

----  
Little\_boo от Июля 19, 2012, 08:18:13 pm  
это 100% ошибка, ещё Турецкий на лекциях говорил, что рекомендуется выставлять в бок большой палец, чтобы плоскость эту не нарушать

----  
варяг от Июля 19, 2012, 08:40:45 pm  
новая тема:) на суше сейчас делаю только кроление ногами и локоть на шведской стенке. короче сейчас еще во время этих упражнений решил развить гипоксию. то есть дышу через заклеенный загубник. цель- делать 1 вдох на 1 минуту мах работы.

----  
варяг от Июля 19, 2012, 08:41:10 pm  
лактомеромбы разжиться..

----  
Arman от Июля 19, 2012, 08:47:45 pm  
Цитата: Little\_boo от Июля 19, 2012, 08:18:13 pm  
это 100% ошибка, ещё Турецкий на лекциях говорил, что рекомендуется выставлять в бок большой палец, чтобы плоскость эту не нарушать

ладно допустим, тогда что сказать про одну из лучших спринтеров-женщин - Инге де Бруйн?  
<http://youtu.be/zG1vQwhYmXI>

----  
варяг от Июля 19, 2012, 08:58:03 pm  
кстати.. тренер с Молдавии Постовой тоже вроде говорил что надо сгибать кисть.. вспомнил..

люди кто мерил свой лактат?

----  
Little\_boo от Июля 19, 2012, 09:25:18 pm  
Цитата: Arman от Июля 19, 2012, 08:47:45 pm  
ладно допустим, тогда что сказать про одну из лучших спринтеров-женщин - Инге де Бруйн?  
<http://youtu.be/zG1vQwhYmXI>  
Сказать, то же что и всегда - это "особенности" техники. :)  
А вообще,я на ютубе посмотрел видео с олимпиады на 50в/с и 100 бат. Таких кистей там не заметил - на захвате они встают в плоскость с предплечьем.

----  
sosnin от Июля 20, 2012, 06:49:02 am  
Цитата: Arman от Июля 19, 2012, 08:47:45 pm  
Цитата: Little\_boo от Июля 19, 2012, 08:18:13 pm  
это 100% ошибка, ещё Турецкий на лекциях говорил, что рекомендуется выставлять в бок большой палец, чтобы плоскость эту не нарушать

ладно допустим, тогда что сказать про одну из лучших спринтеров-женщин - Инге де Бруйн?  
<http://youtu.be/zG1vQwhYmXI>  
мужчину в пример давайте.женщин, так гребущих,я видел и даже слышал объяснения,почему заламывают кисть. пс.видео пока не видел,позже посмотрю.

----  
Ivan Tyarkin от Июля 20, 2012, 07:44:25 am  
Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 08:41:10 pm  
лактомеромбы разжиться..

Че ты собрался с ним делать. ПАНО чтоль искать? Чтоб сотню на ногах за 1.07 проплыть? ;D

В интернете продается, дешевую модель где-то видел долларов за 300...

----  
варяг от Июля 20, 2012, 09:46:01 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 20, 2012, 07:44:25 am  
Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 08:41:10 pm  
лактомеромбы разжиться..

Че ты собрался с ним делать. ПАНО чтоль искать? Чтоб сотню на ногах за 1.07 проплыть? ;D

В интернете продается, дешевую модель где-то видел долларов за 300...

нет не Пано искать а сдвинуть лактат на мах.

----

sosnin от Июля 20, 2012, 09:51:19 am  
обалдеть...представь новичка в боевых,кот. будет пытаться биться с МСМК каким-нибудь,или через полгода занятий начнет руками и лбом пытаться сломать по 5 кирпичей...

----

Little\_boo от Июля 20, 2012, 10:11:51 am  
Цитата: sosnin от Июля 20, 2012, 06:49:02 am  
мужчину в пример давайте.женщин, так гребущих,я видел и даже слышал объяснения,почему заламывают кисть.  
пс.видео пока не видел,позже посмотрю.  
А можно объяснение для женщин.

----

sosnin от Июля 20, 2012, 10:18:29 am  
Цитата: Little\_boo от Июля 20, 2012, 10:11:51 am  
Цитата: sosnin от Июля 20, 2012, 06:49:02 am  
мужчину в пример давайте.женщин, так гребущих,я видел и даже слышал объяснения,почему заламывают кисть.  
пс.видео пока не видел,позже посмотрю.  
А можно объяснение для женщин.  
ну по сути-ерунда,типа мне так удобно и руки не так устают. тоесть подсознательно халявят.особенно видно было в реднем кроле на второй половине дистанции. причем делали так совместно с изломом в проносе.  
мне кажется,что это больше похоже на попытку зацепиться за воду.но это не работает,по крайней мере у меня.

----

Ivan Tyarkin от Июля 20, 2012, 10:51:57 am  
Цитата: sosnin от Июля 20, 2012, 10:18:29 am  
Цитата: Little\_boo от Июля 20, 2012, 10:11:51 am  
Цитата: sosnin от Июля 20, 2012, 06:49:02 am  
мужчину в пример давайте.женщин, так гребущих,я видел и даже слышал объяснения,почему заламывают кисть.  
пс.видео пока не видел,позже посмотрю.  
А можно объяснение для женщин.  
ну по сути-ерунда,типа мне так удобно и руки не так устают. тоесть подсознательно халявят.особенно видно было в реднем кроле на второй половине дистанции. причем делали так совместно с изломом в проносе.  
мне кажется,что это больше похоже на попытку зацепиться за воду.но это не работает,по крайней мере у меня.

Да, это попытка зацепиться за воду раньше. Из серии чем раньше ты вывел руку в перпендикулярное положение, чем у тебя будет больше времени ухватиться. Потом естественно рука выводится в высокий локоть. В отличии от видео на этом сайте.

Мне олимпийский тренер советовал так, но до этого так и не дошло у меня. Подводное видео не могу найти, но есть и мужики в австралии так плавают. 100% особенности.

В проносе излом слегка другое, это кисть расслабленную вставлять в воду. Расслабленной кистью якобы вода лучше чувствуется, меньше рвется. Естественно она после захвата становится жестой и напрягается. Так гораздо больше плавают людей. Мне такое понравилось. Я так учусь.

----

Ivan Tyarkin от Июля 20, 2012, 11:00:17 am  
Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 09:46:01 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 20, 2012, 07:44:25 am  
Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 08:41:10 pm  
лактомеромбы разжиться..

Че ты собрался с ним делать. ПАНО чтоль искать? Чтоб сотню на ногах за 1.07 проплыть? ;D

В интернете продается, дешевую модель где-то видел долларов за 300...

нет не Пано искать а сдвинуть лактат на мах.

А, так это надо бросить плавать тогда ;D Ты чтоль прочитал что чем выше лактат тем мощнее плывешь?

Тока ж это наоборот чем мощнее плывешь тем больше лактата. А с другой стороны чем больше тренированность тем его меньше.

Т.е. при одном и томже показателе ты можешь быть нетренированный дрищ и мощный тренированный чемпион ;D Мощность в воде сложно определить, остается только скорость. А у тебя она тоже одна и таже, ты плавать не умеешь :)

Как игрушка должно быть прикольно, я тоже хотел себе купить, но руки все не доходят. С другой стороны там палец надо протыкивать.... кроооовь

----

sosnin от Июля 20, 2012, 11:11:31 am

Цитата: Ivan Туаркин от Июля 20, 2012, 10:51:57 am

1)Мне олимпийский тренер советовал так, но до этого так и не дошло у меня. Подводное видео не могу найти, но есть и мужики в австралии так плавают. 100% особенности.

2)В проносе излом слегка другое, это кисть расслабленную вставлять в воду. Расслабленной кистью якобы вода лучше чувствуется, меньше рвется. Естественно она после захвата становится жестой и напрягается. Так гораздо больше плавают людей. Мне такое понравилось. Я так учусь.

1) спринтеры? может быть даже те, которые плывут мельницей или "колесом".

2)нет в проносе излом "наружу" и через бок пронос.

----

@LE}{@NDER от Июля 20, 2012, 12:50:59 pm

Цитата: Arman от Июля 19, 2012, 08:47:45 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 19, 2012, 08:18:13 pm

это 100% ошибка, ещё Турецкий на лекциях говорил, что рекомендуется выставлять в бок большой палец, чтобы плоскость эту не нарушать

ладно допустим, тогда что сказать про одну из лучших спринтеров-женщин - Инге де Бруйн?

<http://youtu.be/zG1vQwhYmXI>

Зачем так далеко, одна ЗМС в разговоре со мной тоже сказала, что немного сгибает кисти, особенно, когда сил не хватает, при этом она все равно считает это ошибкой.

----

варяг от Июля 20, 2012, 01:23:36 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Июля 20, 2012, 11:00:17 am

Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 09:46:01 am

Цитата: Ivan Туаркин от Июля 20, 2012, 07:44:25 am

Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 08:41:10 pm

лактомеромбы разжиться..

Че ты собрался с ним делать. ПАНО чтоль искать? Чтоб сотню на ногах за 1.07 проплыть? ;D

В интернете продается, дешевую модель где-то видел долларов за 300...

нет не Пано искать а сдвинуть лактат на мах.

А, так это надо бросить плавать тогда ;D Ты чтоль прочитал что чем выше лактат тем мощнее плывешь?

Тока ж это наоборот чем мощнее плывешь тем больше лактата. А с другой стороны чем больше тренированность тем его меньше.

Т.е. при одном и томже показателе ты можешь быть нетренированный дрищ и мощный тренированный чемпион ;D Мощность в воде сложно определить, остается только скорость. А у тебя она тоже одна и таже, ты плавать не умеешь :)

Как игрушка должно быть прикольно, я тоже хотел себе купить, но руки все не доходят. С другой стороны там палец надо протыкивать.... кроооовь

в литературе читал. чем больше лактатный порог тем дольше можешь работать на закисленных мышцах.

----

@LE}{@NDER от Июля 20, 2012, 01:26:09 pm

Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 01:23:36 pm

в литературе читал. чем больше лактатный порог тем дольше можешь работать на закисленных мышцах.

Хмм. Интересно, а как поднимать этот самый лактатный порог ты читал? Или ты думаешь, что просто так тебе про ПАНО пишут?

----

sosnin от Июля 20, 2012, 02:03:08 pm

и еще тут все индивидуально от организма....могу ошибаться,но даже на форуме где-то писалось про разницу в лактате. коротышкин-19,кто-то другой-9( про второго я точно наврал :) )

----

варяг от Июля 20, 2012, 02:07:31 pm

да. типа у Фелпса мах 8. но это сказки.не будем к этому возвращаться.

----

варяг от Июля 20, 2012, 02:08:57 pm

[http://www.ill.ru/news.art.shtml?c\\_article=454](http://www.ill.ru/news.art.shtml?c_article=454)

----

Ivan Tyarkin от Июля 20, 2012, 03:32:41 pm

Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 02:07:31 pm

да. типа у Фелпса мах 8. но это сказки.не будем к этому возвращаться.

:) почему?

----

sosnin от Июля 20, 2012, 05:14:31 pm

действительно :)

по мне все наоборот.8 хоть реальная цифра.

я вот,даже представить не могу 19, вернее не могу представить,как это?чувствовать 19. хотя истории знаю и про большее число.

----

Letun от Июля 20, 2012, 05:17:17 pm

Варяг, Варяг.....

Твоя цель 100 м, за 1.07 min.

Два твоих главных вектора

- техника (85%).

- подготовка организма к напряжённой работе в течении примерно 70сек (15%).

Вот в этом направлении и работай.

----

варяг от Июля 20, 2012, 08:41:33 pm

Цитата: Letun от Июля 20, 2012, 05:17:17 pm

Варяг, Варяг.....

Твоя цель 100 м, за 1.07 min.

Два твоих главных вектора

- техника (85%).

- подготовка организма к напряжённой работе в течении примерно 70сек (15%).

Вот в этом направлении и работай.

%) Сусанин:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

----

Arman от Июля 20, 2012, 09:33:11 pm

Цитата: Letun от Июля 20, 2012, 05:17:17 pm

Два твоих главных вектора

- техника (85%).

- подготовка организма к напряжённой работе в течении примерно 70сек (15%).

Откуда такие цифры? Почему скажем не 60/40 или 70/30 а именно 85/15?

Да и как узнать, что техника уже хорошая? Например начнет плавать Варяг четвертаки за 10 гребков, это будет



считаться хорошей техникой или нет? и какой результат будет у него на сотке?

----

@LEJ{@NDER от Июля 20, 2012, 09:44:22 pm  
Цитата: Arman от Июля 20, 2012, 09:33:11 pm  
Цитата: Letun от Июля 20, 2012, 05:17:17 pm

Два твоих главных вектора

- техника (85%).

- подготовка организма к напряжённой работе в течении примерно 70сек (15%).

Откуда такие цифры? Почему скажем не 60/40 или 70/30 а именно 85/15?

Да и как узнать, что техника уже хорошая? Например начнет плавать Варяг четвертаки за 10 гребков, это будет считаться хорошей техникой или нет? и какой результат будет у него на сотке?

Думаю, эти цифры не могут оставаться одинаковыми на протяжении всего цикла до февраля, если он правильно рассчитан. Но я однозначно согласен, что сейчас на данном этапе должна закладываться база, которая включает аэробные задания и упражнения на технику. Раз в неделю можно прогнать коротенькую серию по 25 в темпе, так чтобы ощутить скорость, но при этом не переборщить, чтобы не закислиться. Дальше потом будет другая работа... Коля, почитай вот это - <http://gled.myorel.ru/page/1/164.html>

----

варяг от Июля 20, 2012, 09:50:31 pm

Саня прочитаю завтра когда распечатаю большой текст ненавижу читать на компьютере. но лечь. взять чаю..вникнуть.

насчет объемов и трени я говорю. человек написавший мне эту треню сам спринтер в плавании Мсмк короче на 3 месяца она будет такой.

----

варяг от Июля 20, 2012, 09:53:08 pm  
сегодня кстати купил рибоксин. сердечтото ноет

----

@LEJ{@NDER от Июля 20, 2012, 10:03:17 pm  
Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 09:53:08 pm  
сегодня кстати купил рибоксин. сердечтото ноет  
Думаю, с твоим подходом надо брать сразу еще и Панангин, а еще лучше, если есть бабки - Animal Pak (в котором рибоксин входит в состав) или Medivin.

----

варяг от Июля 20, 2012, 10:14:12 pm  
а что лучше и безопасней?

----

варяг от Июля 20, 2012, 11:12:12 pm  
делаю лопатки по локоть.. последние штихи остались. резинки подгоняю.

----

Ivan Tyarkin от Июля 21, 2012, 05:04:57 am  
Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 09:53:08 pm  
сегодня кстати купил рибоксин. сердечтото ноет

сходи к врачу, сделай эхо и не парься. рибоксин ;D кураги еще поесть не хватало ;D

----

Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm  
Цитата: Arman от Июля 20, 2012, 09:33:11 pm  
Откуда такие цифры? Почему скажем не 60/40 или 70/30 а именно 85/15?  
Да и как узнать, что техника уже хорошая? Например начнет плавать Варяг четвертаки за 10 гребков, это будет считаться хорошей техникой или нет? и какой результат будет у него на сотке?

Александр правильно понял.

Раз в неделю скорость (при пяти тренингах) - это и есть 20%, а "не перебарщивать" - это как раз 15%. И задания скоростные должны быть именно на сотку направлены.

Технику как оценивать? - Да пусть хотябы III-взр. выполнит.  
(кстати 1.07 - это уверенный III-взр.),

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

----

@LE}{@NDER от Июля 21, 2012, 01:57:14 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm

Цитата: Arman от Июля 20, 2012, 09:33:11 pm

Откуда такие цифры? Почему скажем не 60/40 или 70/30 а именно 85/15?

Да и как узнать, что техника уже хорошая? Например начнет плавать Варяг четвертаки за 10 гребков, это будет считаться хорошей техникой или нет? и какой результат будет у него на сотке?

Александр правильно понял.

Раз в неделю скорость (при пяти тренингах) - это и есть 20%, а "не перебарщивать" - это как раз 15%. И задания скоростные должны быть именно на сотку направлены.

Технику как оценивать? - Да пусть хотябы III-взр. выполнит.

(кстати 1.07 - это уверенный III-взр.),

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

Да ну ладно! У меня выходит спринта на базовом этапе около 2-3% от общего объема.

----

Arman от Июля 21, 2012, 03:02:46 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

Чисто теоретически - да. А есть здесь человек, который в первый раз в жизни выполнил третий разряд только за счет техники и ничего кроме?

----

Letun от Июля 21, 2012, 03:29:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 21, 2012, 01:57:14 pm

Да ну ладно! У меня выходит спринта на базовом этапе около 2-3% от общего объема.

А то ты Варяга не знаешь)

Я типа верхний порог обозначил

----

Letun от Июля 21, 2012, 03:33:06 pm

Цитата: Arman от Июля 21, 2012, 03:02:46 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

Чисто теоретически - да. А есть здесь человек, который в первый раз в жизни выполнил третий разряд только за счет техники и ничего кроме?

Т.е. что? Нужно 60% времени отдавать скорости и обязательно купить лактометр?

----

варяг от Июля 21, 2012, 04:47:12 pm

хороший вопрос. почему когда плывешь с кемто по соседней дорожке рядом усталость меньше в 2-3 раза? когда плывете с 1 скоростью..

----

@LE}{@NDER от Июля 21, 2012, 04:49:53 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 03:29:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 21, 2012, 01:57:14 pm

Да ну ладно! У меня выходит спринта на базовом этапе около 2-3% от общего объема.

А то ты Варяга не знаешь)

Я типа верхний порог обозначил

Сейчас пересмотрел в дневнике верхние значения последний месяц перед подводкой к соревнованиям (у меня таблица сама подбивает статистику):

Общий объем за месяц - 86600м - (3,5-4км / день)

Спринтерская работа - 5% от объема (3900м / месяц)

Интервальная - 17% (14700м / месяц)

Работа на технику (упражнения) - 13% (11450м / месяц)

Аэробная (разминка, заминка, компенсаторное плавание и т.д.) - 65%!!! (56550м / месяц)

Правда готовил еще 200ку и при анализе пришел к выводу, что нужно было больше интервальной работы. Если готовить только 50 и 100, можно еще накинуть на спринтерскую работу процентов ну максимум 5. А 20%?? Хз, может и можно, если готовить только полтинники.

----

@LE\@NDER от Июля 21, 2012, 04:50:39 pm

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 04:47:12 pm

хороший вопрос. почему когда плывешь с кемто по соседней дорожке рядом усталость меньше в 2-3 раза? когда плывете с 1 скоростью..

Возможно катаешься на волне... халтуришь другими словами :)

----

Letun от Июля 21, 2012, 04:55:05 pm

Цитата: @LE\@NDER от Июля 21, 2012, 04:49:53 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 03:29:21 pm

Цитата: @LE\@NDER от Июля 21, 2012, 01:57:14 pm

Да ну ладно! У меня выходит спринта на базовом этапе около 2-3% от общего объема.

А то ты Варяга не знаешь)

Я типа верхний порог обозначил

Сейчас пересмотрел в дневнике верхние значения последний месяц перед подводкой к соревнованиям (у меня таблица сама подбивает статистику):

Общий объем за месяц - 86600м - (3,5-4км / день)

Спринтерская работа - 5% от объема (3900м / месяц)

Интервальная - 17% (14700м / месяц)

Работа на технику (упражнения) - 13% (11450м / месяц)

Аэробная (разминка, заминка, компенсаторное плавание и т.д.) - 65%!!! (56550м / месяц)

Правда готовил еще 200ку и при анализе пришел к выводу, что нужно было больше интервальной работы. Если готовить только 50 и 100, можно еще накинуть на спринтерскую работу процентов ну максимум 5. А 20%?? Хз, может и можно, если готовить только полтинники.

Я под скоростью имел ввиду всё, что выше 3-ей зоны.

----

@LE\@NDER от Июля 21, 2012, 04:56:52 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 04:55:05 pm

Цитата: @LE\@NDER от Июля 21, 2012, 04:49:53 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 03:29:21 pm

Цитата: @LE\@NDER от Июля 21, 2012, 01:57:14 pm

Да ну ладно! У меня выходит спринта на базовом этапе около 2-3% от общего объема.

А то ты Варяга не знаешь)

Я типа верхний порог обозначил

Сейчас пересмотрел в дневнике верхние значения последний месяц перед подводкой к соревнованиям (у меня таблица сама подбивает статистику):

Общий объем за месяц - 86600м - (3,5-4км / день)

Спринтерская работа - 5% от объема (3900м / месяц)

Интервальная - 17% (14700м / месяц)

Работа на технику (упражнения) - 13% (11450м / месяц)

Аэробная (разминка, заминка, компенсаторное плавание и т.д.) - 65%!!! (56550м / месяц)

Правда готовил еще 200ку и при анализе пришел к выводу, что нужно было больше интервальной работы. Если готовить только 50 и 100, можно еще накинуть на спринтерскую работу процентов ну максимум 5. А 20%?? Хз, может и можно, если готовить только полтинники.

Я под скоростью имел ввиду всё, что выше 3-ей зоны.

Ну разве что ;D

----

варяг от Июля 21, 2012, 04:58:08 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Июля 21, 2012, 04:50:39 pm

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 04:47:12 pm

хороший вопрос. почему когда плывешь с кемто по соседней дорожке рядом усталость меньше в 2-3 раза? когда плывете с 1 скоростью..

Возможно катаешься на волне... халтуришь другими словами :)

я просто думал что это чисто психологическое чтото..

----

Ivan Tyarkin от Июля 21, 2012, 06:23:45 pm

Цитата: Arman от Июля 21, 2012, 03:02:46 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

Чисто теоретически - да. А есть здесь человек, который в первый раз в жизни выполнил третий разряд только за счет техники и ничего кроме?

а как еще Зий разряд в 10-11 лет дети выполняют?

----

Ivan Tyarkin от Июля 21, 2012, 06:27:19 pm

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 04:47:12 pm

хороший вопрос. почему когда плывешь с кемто по соседней дорожке рядом усталость меньше в 2-3 раза? когда плывете с 1 скоростью..

как ты так усталось меряешь? лактатметр уже купил? ;D

----

варяг от Июля 21, 2012, 06:47:39 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 21, 2012, 06:27:19 pm

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 04:47:12 pm

хороший вопрос. почему когда плывешь с кемто по соседней дорожке рядом усталость меньше в 2-3 раза? когда плывете с 1 скоростью..

как ты так усталось меряешь? лактатметр уже купил? ;D

лактометр за 300 баксов далекое будущее:) на очереди шведская стенка. мат. ласты. вот это ближайшее будущее:)

----

Arman от Июля 21, 2012, 07:15:49 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 21, 2012, 06:23:45 pm

Цитата: Arman от Июля 21, 2012, 03:02:46 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

Чисто теоретически - да. А есть здесь человек, который в первый раз в жизни выполнил третий разряд только за счет техники и ничего кроме?

а как еще Зий разряд в 10-11 лет дети выполняют?

Да, действительно, хороший пример! А применимо ли это к людям, которые начали плавать только после 30-и (20) ?

----

варяг от Июля 21, 2012, 09:40:21 pm

вскрытие покажет:)

----

варяг от Июля 21, 2012, 10:41:48 pm

пи....ц:) позавчера снился ночной кошмар:) попросил 2-х Знакомых посмотреть технику... он типа торопимся.. но 5 минут ладно давай.. они переодеваются в раздевалке я бас бегом.. темно в базе..... ночь..... навстречу мне бабушка тех работник... апочему ты без плавок спрашивает??.. я смотрю.. и правду голый... говорю бабуль я всегда

здесь плаваю..... ребята те подошли..

говорят давай.... я короче поплыл... тяжело так...как в киселе..... я немогу понять.. почему.. оборачиваюсь:)) смотрю у меня на ногах утяжелители..... а на руках перчатки большие..... ??? ??? ;)

----

geraiv1 от Июля 22, 2012, 12:17:28 am

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 10:41:48 pm

пи....ц:) позавчера снился ночной кошмар:) попросил 2-х Знакомых посмотреть технику... он типа торопимся.. но 5 минут ладно давай.. они переодеваются в раздевалке я бас бегом.. темно в базе..... ночь..... навстречу мне бабушка тех работник... апочему ты без плавков спрашивает??.. я смотрю.. и правду голый... говорю бабуль я всегда здесь плаваю..... ребята те подошли..

говорят давай.... я короче поплыл... тяжело так...как в киселе..... я немогу понять.. почему.. оборачиваюсь:)) смотрю у меня на ногах утяжелители..... а на руках перчатки большие..... ??? ??? ;)  
Варяг!!! все блин доплавался! завязывай и иди за пивом!!!!!!

----

Letun от Июля 22, 2012, 04:11:35 am

Цитата: Arman от Июля 21, 2012, 07:15:49 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Июля 21, 2012, 06:23:45 pm

Цитата: Arman от Июля 21, 2012, 03:02:46 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

Чисто теоретически - да. А есть здесь человек, который в первый раз в жизни выполнил третий разряд только за счет техники и ничего кроме?

а как еще Зий разряд в 10-11 лет дети выполняют?

Да, действительно, хороший пример! А применимо ли это к людям, которые начали плавать только после 30-и (20) ?

С учётом того, что дяди в 20-30 лет в два раза больше десятилетних детей, да и гораздо сильнее; то конечно применимо.

----

AlexG от Июля 22, 2012, 07:52:00 pm

Цитата: Letun от Июля 22, 2012, 04:11:35 am

Цитата: Arman от Июля 21, 2012, 07:15:49 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Июля 21, 2012, 06:23:45 pm

Цитата: Arman от Июля 21, 2012, 03:02:46 pm

Цитата: Letun от Июля 21, 2012, 01:02:56 pm

а для III-взр - ни чего кроме техники и не надо.

Чисто теоретически - да. А есть здесь человек, который в первый раз в жизни выполнил третий разряд только за счет техники и ничего кроме?

а как еще Зий разряд в 10-11 лет дети выполняют?

Да, действительно, хороший пример! А применимо ли это к людям, которые начали плавать только после 30-и (20) ?

С учётом того, что дяди в 20-30 лет в два раза больше десятилетних детей, да и гораздо сильнее; то конечно применимо.

Вот как раз таки нет. Вы же сами пишете, что "гораздо сильнее". Только за счет этого и выезжают. А до нормальной техники обычно получается, как раком до Китая.

----

sosnin от Июля 23, 2012, 07:59:29 am

во-во. тут очень актуальна поговорка "сила есть, ума не надо". только дело в том, что без ума и самосовершенствования в плавании не будет результата.

я уже писал, но пвторюсь

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg198748#msg198748>

не сказал бы, что у меня тогда была техника. но уж сил было явно меньше. для меня это что-то средни "интенсивному" и "экстенсивному" пути развития человека.

----

Arman от Июля 23, 2012, 08:54:32 am

Но ведь есть другие факторы тоже...

По сравнению со взрослыми дети выигрывают

1. Гибкость суставов и эластичность мышц
2. Меньшая плотность тела (легкие кости) и отсутствие проблем с лишней массой (безотносительно того мышечная она или жировая)
3. Восстановливаемость и способность расслабиться
4. Более сильный инстинкт воды

Не уверен во всех своих пунктах на все 100%, но в совокупности они дают иную картину пловца по сравнению со взрослыми дядьками

----

sosnin от Июля 23, 2012, 09:15:05 am

Цитата: Arman от Июля 23, 2012, 08:54:32 am

Но ведь есть другие факторы тоже...

По сравнению со взрослыми дети выигрывают

1. Гибкость суставов и эластичность мышц
2. Меньшая плотность тела (легкие кости) и отсутствие проблем с лишней массой (безотносительно того мышечная она или жировая)
3. Восстановливаемость и способность расслабиться
4. Более сильный инстинкт воды

Не уверен во всех своих пунктах на все 100%, но в совокупности они дают иную картину пловца по сравнению со взрослыми дядьками

ну я пока еще помню себя, когда пошел в спорткласс. как раз в то время, когда писал про результаты. да и дневники есть спортивные.

1. суставы были менее разработаны, чем сейчас
2. угу. что тогда тонул, что сейчас. если не двигаться :)
3. хз. не знаю, как померить. но тогда у меня было явно больше движения, чем сейчас. даже успевал после тренировки и уроков в футбол во дворе поиграть. а уж способность расслабиться у меня сейчас выше :)
4. это понятие мне вообще неизвестно. что такое "инстинкт воды"?

если смотреть в совокупности, то конечно все дяди, кот. раньше плаванием не занимались, более деревянные, чем в детстве.

для примера я уже приводил, как у меня будущая жена, почти доплыла до 3взр. за 6-8 мес. не доплывала по 1 сек на 50м и 100м. поворот маятником (вообще не учил). плавали по 40мин 3р/нед. еще и иногда пропуская. никаких серий, никаких интервалов, никаких ласт. месяц пользовались напальчиковыми лопатками+ примерно половина заданий с колобашкой.

----

Arman от Июля 23, 2012, 10:04:29 am

Хорошо, сдаюсь :))))))))))

И посмотрим, что получится у Варяга ..... ::)

----

sosnin от Июля 23, 2012, 10:06:14 am

:)))

уже второй год смотрим :)))

----

варяг от Июля 23, 2012, 06:20:55 pm

ненадо на меня накладывать лишнюю ответственность она только будет мешать мне. я и так плохо сплю. только с Москвы... ездил по делам и хотел ласты купить ребята советовали.

хотел именно такие. короче размер 44-45 мал а размер 46-48 слегка нога в ней неплотно сидит.. жалко очень...хотел именно для работы на ногах..

мерил эти 45-56 у меня высокий подъем.. не налазиют... так.. с трудом..

короче облом. маниакально хочется в бассейн.

----

sergeyt от Июля 23, 2012, 08:02:38 pm

Я в таких ластах от Спидо плавал, у меня тоже 45-46 размер, они впереди вырезанные и очень хорошо сидят. Супер ласты!

----

sergeyt от Июля 23, 2012, 08:17:43 pm

Очень хорошо растягиваются и совсем не жмут.

Кстати, я заказывал 45-46 размер:

Speedo BioFUSE Training Fin

Shoe Size

45-46

----

@LE}{@NDER от Июля 23, 2012, 08:28:00 pm

Коля, вот любишь ты из темы свалку устраивать! Нафига сюда еще ласты приплетать? И так тут уже 268 страниц - фиг чего найдешь. Или сюда запостить религия не позволяет - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6334.0> ?

----

варяг от Июля 23, 2012, 08:28:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 23, 2012, 08:28:00 pm

Коля, вот любишь ты из темы свалку устраивать! Нафига сюда еще ласты приплетать? И так тут уже 268 страниц - фиг чего найдешь. Или сюда запостить религия не позволяет - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6334.0> ?

Саня извини удаляю:)

----

@LE}{@NDER от Июля 23, 2012, 08:30:32 pm

Цитата: варяг от Июля 23, 2012, 08:28:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 23, 2012, 08:28:00 pm

Коля, вот любишь ты из темы свалку устраивать! Нафига сюда еще ласты приплетать? И так тут уже 268 страниц - фиг чего найдешь. Или сюда запостить религия не позволяет - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6334.0> ?

Саня извини удаляю:)

Да не удаляй, лучше пусть модеры перенесут куда надо.

----

варяг от Июля 23, 2012, 08:34:40 pm

а у тебя какие?

----

@LE}{@NDER от Июля 23, 2012, 08:42:03 pm

Цитата: варяг от Июля 23, 2012, 08:34:40 pm

а у тебя какие?

на самом деле я сильно не заморачивался моделью, взял первые, которые подходили и в каких было удобно.

----

варяг от Июля 23, 2012, 08:50:40 pm

а какие носки продают дайверам под ласты кто знает ? я просто дмаю взять 46-48 под носок

----

лыжник от Июля 23, 2012, 09:50:13 pm

А я вернулся из Выборга. Теперь я "полужелезный" человек. Плавательный этап 1900м проплыл за 34.25, там конечно немного меньше было, метров на 150, но всё равно я молодец. Спасибо всем за советы, Коль тебе персонально. Время в бассе потрачено с огромной пользой.

Занял в своей группе 50+ четвёртое место, но это фигня, я бег подтяну стопудова, у меня просто набег маленький.

Главное для меня это плавание и я его здорово поправил. Кстати выплыл я 3-м из своей возрастной группы (12 человек).

Плыл в гидрике, ноги не тонули ;D. Товарищ с которым ездили снимал на видео и фото, попозже выложу))))

----

geraiv1 от Июля 23, 2012, 09:55:22 pm

Цитата: варяг от Июля 23, 2012, 08:50:40 pm

а какие носки продают дайверам под ласты кто знает ? я просто дмаю взять 46-48 под носок

Дайверы чаще берут не носки а боты,я себе типа таких покупал <http://www.decostop.ru/boty/camaro-classic.htm> (<http://www.decostop.ru/boty/camaro-classic.htm>) хотя есть и носки из неопрена (помоему) но носки они скорее для дешевых ласт. Нормальные ласты для дайвинга ну очень здоровые, у меня где то около метра в длину тяжелые и жесткие. Просто в носках все ноги покалечишь, да и неудобно боты одел и не снимаешь до берега.

----  
варяг от Июля 23, 2012, 10:01:22 pm

Цитата: лыжник от Июля 23, 2012, 09:50:13 pm

А я вернулся из Выборга. Теперь я "полужелезный" человек. Плавательный этап 1900м проплыл за 34.25, там конечно немного меньше было, метров на 150, но всё равно я молодец. Спасибо всем за советы, Коль тебе персонально. Время в бассе потрачено с огромной пользой.

Занял в своей группе 50+ четвёртое место, но это фигия, я бег подтяну стопудова, у меня просто набег маленький.

Главное для меня это плавание и я его здорово поправил. Кстати выплыл я 3-м из своей возрастной группы (12 человек).

Плыл в гидрике, ноги не тонули ;D. Товарищ с которым ездили снимал на видео и фото, попозже выложу))))

Мнето за что Саня.. ? я тебя поздравляю ты реально кремень. и меня давно сделал. молоток

----  
@LE}{@NDER от Июля 24, 2012, 09:41:12 am

Цитата: лыжник от Июля 23, 2012, 09:50:13 pm

А я вернулся из Выборга. Теперь я "полужелезный" человек. Плавательный этап 1900м проплыл за 34.25, там конечно немного меньше было, метров на 150, но всё равно я молодец. Спасибо всем за советы, Коль тебе персонально. Время в бассе потрачено с огромной пользой.

Занял в своей группе 50+ четвёртое место, но это фигия, я бег подтяну стопудова, у меня просто набег маленький.

Главное для меня это плавание и я его здорово поправил. Кстати выплыл я 3-м из своей возрастной группы (12 человек).

Плыл в гидрике, ноги не тонули ;D. Товарищ с которым ездили снимал на видео и фото, попозже выложу))))

Примите поздравления! ;)

----  
sosnin от Июля 24, 2012, 10:10:00 am

начал вчера сезон. 2400. потихоньку будем вработываться.есть желание добавить бег после воды.вчера шватило на 8 мин втемпе "еле-еле". :) только зря переодевался :) :) )

----  
Runtya от Июля 24, 2012, 11:17:59 am

Цитата: sosnin от Июля 24, 2012, 10:10:00 am

начал вчера сезон. 2400. потихоньку будем вработываться.есть желание добавить бег после воды.вчера шватило на 8 мин втемпе "еле-еле". :) только зря переодевался :) :) )

Я после бассейна вообще бегать не могу. После 5км пробежки легкий комплекс с гантельками на часочек, если не заленюсь, потом на воду, нормально. А в обратном порядке никак. Если разнести на утро басс, а вечером бег и фитнес, тогда тоже нормально.

----  
sosnin от Июля 24, 2012, 11:19:52 am

Цитата: Runtya от Июля 24, 2012, 11:17:59 am

Цитата: sosnin от Июля 24, 2012, 10:10:00 am

начал вчера сезон. 2400. потихоньку будем вработываться.есть желание добавить бег после воды.вчера шватило на 8 мин втемпе "еле-еле". :) только зря переодевался :) :) )

Я после бассейна вообще бегать не могу. После 5км пробежки легкий комплекс с гантельками на часочек, если не заленюсь, потом на воду, нормально. А в обратном порядке никак. Если разнести на утро басс, а вечером бег и фитнес, тогда тоже нормально.

думаю я без баса в зале буду ходить между тренажорами и на большее меня не хватит. :) )

----  
@LE}{@NDER от Июля 24, 2012, 11:57:21 am

Цитата: sosnin от Июля 24, 2012, 10:10:00 am

начал вчера сезон. 2400. потихоньку будем вработываться.есть желание добавить бег после воды.вчера шватило на 8 мин втемпе "еле-еле". :) только зря переодевался :) :) )

А почему после воды? Насколько я помню, при бти разовых тренингах в неделю в теплое время года раз в неделю сначала бежали кросс 6 км, а потом была тренинга - обычно в основном аэробная, хотя по-началу плыли разминку + курсовку и расходились, потом курсовок уже не было - просто аэробная тренинга.

----  
sosnin от Июля 24, 2012, 12:08:53 pm



Цитата: @LE҂@NДER от Июля 24, 2012, 11:57:21 am

Цитата: sosnin от Июля 24, 2012, 10:10:00 am

начал вчера сезон. 2400. потихоньку будем вработываться.есть желание добавить бег после воды.вчера шватило на 8 мин втемпе "еле-еле". :) только зря переодевался :) :)

А почему после воды? Насколько я помню, при бти разовых трениях в неделю в теплое время года раз в неделю сначала бежали кросс 6 км, а потом была трения - обычно в основном аэробная, хотя по-началуплыли разминку + курсовку и расходились, потом курсовок уже не было - просто аэробная трения.

потому что бег\велик\гантели\прочее для меня это финиш тренировки. я очень несухопутный. и если я буду так делать,то в воде я буду тоже все делать,но через силу.а этого не хочется. пусть лучше я буду дальше продолжать ненавидить зал во всех его проявлениях,чем мучиться в воде. я даже когда раньше тренировался,часто просил тренера убрать мне кросс на потом. и делал гибкость,пока все бежали :)

кстати-убого в этом плане в фитнесцентрах.надо какие-нить коврики носить,чтоб размяться перед водой.нет бортика,столбов,упоров.ни ноги растянуть,ни руки. хоть бы одну шведскую поставили. хотя на ней дети поубиваются. вообще еще один минус клубам.

----

moi от Июля 24, 2012, 01:23:54 pm

Цитата: sosnin от Июля 24, 2012, 12:08:53 pm

кстати-убого в этом плане в фитнесцентрах.надо какие-нить коврики носить,чтоб размяться перед водой.нет бортика,столбов,упоров.ни ноги растянуть,ни руки. хоть бы одну шведскую поставили. хотя на ней дети поубиваются. вообще еще один минус клубам.

Согласен. Про непляжное купание никто не думает. В "Теплообменнике" правда шведская стенка есть :O)))

----

ЕвгенийК от Июля 24, 2012, 01:27:15 pm

Цитата: лыжник от Июля 23, 2012, 09:50:13 pm

А я вернулся из Выборга. Теперь я "полужелезный" человек.

я молодец. Спасибо всем за советы, Коль тебе персонально. Время в бассе потрачено с огромной пользой.

Круто! поздравляю. Всегда приятно читать "истории успеха")

----

sosnin от Июля 24, 2012, 02:38:15 pm

Цитата: moi от Июля 24, 2012, 01:23:54 pm

Цитата: sosnin от Июля 24, 2012, 12:08:53 pm

кстати-убого в этом плане в фитнесцентрах.надо какие-нить коврики носить,чтоб размяться перед водой.нет бортика,столбов,упоров.ни ноги растянуть,ни руки. хоть бы одну шведскую поставили. хотя на ней дети поубиваются. вообще еще один минус клубам.

Согласен. Про непляжное купание никто не думает. В "Теплообменнике" правда шведская стенка есть :O)))

а мне приходится растягивать плечи,упираясь в стекло или профиль остекленения. а тумбы там вообще прикоп сплошной,только для первоклашек.она уже моих плеч почти в 2раза и высотой см35-40. нафига она нужна? ладно я старт хоть не учу :)

пс. причем,в любом случае, этот бас лучше остальных в нашем городе, в кот. я был. тишина,,спокойствие, бегемоты почти отдельно. вид на реку :) ,отсутствие толпы!!!

----

Runtya от Июля 24, 2012, 07:13:32 pm

Да, хорошо, когда басс комфортный! Мой закрыли из-за плохой воды, в чужом дорожки поперек 50-ти метров. На стартовые тумбочки проситься надо. Пускают постартовать, и то хорошо. И, слава Богу, бегемоты ко мне ну суются, бояЦО. А вот оба на помывку закроют, и третий, нелюбимый, в придачу, просто тоска будет. В пору на работе отгулы брать на час каждое утро, чтобы в четвертом плавать. Оптимизма такие перспективы не вселяют.

----

варяг от Июля 24, 2012, 08:12:04 pm

придевал одну тему. как сделает стойку с планкой у тумбы что бы через нее тренировать старт чертеж а точнее фото будет

и вот.. насчет ног.. сегодня читал умную книжку.. короче ноги дают лишь 10 процентов скорости..это отдельно.... но при плавании в координации они могут улучшить результат на 30 % и также и ухудшить..... (((((((((

----

Arman от Июля 24, 2012, 08:30:58 pm

Цитата: варяг от Июля 24, 2012, 08:12:04 pm

придевал одну тему. как сделает стойку с планкой у тумбы что бы через нее тренировать старт чертеж а точнее фото будет

Ой Варяг..... :D получил что-то такое:)? <http://quickgetaway.com/technique/9stages/stage02.htm>

----

мой от Июля 24, 2012, 08:40:08 pm

Цитата: варяг от Июля 24, 2012, 08:12:04 pm

и вот.. насчет ног.. сегодня читал умную книжку.. короче ноги дают лишь 10 процентов скорости..это отдельно.... но при плавании в координации они могут улучшить результат на 30 % и также и ухудшить..... (((((((

Так тебе давно говорили, а ты все фанател и фанател :O)))

----

варяг от Июля 24, 2012, 08:46:38 pm

Цитата: Арман от Июля 24, 2012, 08:30:58 pm

Цитата: варяг от Июля 24, 2012, 08:12:04 pm

придедал одну тему. как сделать стойку с планкой у тумбы что бы через нее тренировать старт чертеж а точнее фото будет

Ой Варяг..... :D получил что-то такое:)? <http://quickgetaway.com/technique/9stages/stage02.htm>

Арман как ты мог.. так художнику кисти сломать!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! >:( >:( >:(

----

варяг от Июля 24, 2012, 08:56:43 pm

не.. на самом деле у меня конструкция проще будет

----

Ivan Tyarkin от Июля 25, 2012, 08:04:01 am

Цитата: варяг от Июля 24, 2012, 08:12:04 pm

придедал одну тему. как сделать стойку с планкой у тумбы что бы через нее тренировать старт чертеж а точнее фото будет

и вот.. насчет ног.. сегодня читал умную книжку.. короче ноги дают лишь 10 процентов скорости..это отдельно.... но при плавании в координации они могут улучшить результат на 30 % и также и ухудшить..... (((((((

и какой же из этого вывод?

----

Ivan Tyarkin от Июля 25, 2012, 08:06:11 am

Цитата: мой от Июля 24, 2012, 08:40:08 pm

Цитата: варяг от Июля 24, 2012, 08:12:04 pm

и вот.. насчет ног.. сегодня читал умную книжку.. короче ноги дают лишь 10 процентов скорости..это отдельно.... но при плавании в координации они могут улучшить результат на 30 % и также и ухудшить..... (((((((

Так тебе давно говорили, а ты все фанател и фанател :O)))

Фанател это еслиб он сотню за 1.07 на ногах проплыл....

----

варяг от Июля 25, 2012, 10:49:09 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 25, 2012, 08:06:11 am

Цитата: мой от Июля 24, 2012, 08:40:08 pm

Цитата: варяг от Июля 24, 2012, 08:12:04 pm

и вот.. насчет ног.. сегодня читал умную книжку.. короче ноги дают лишь 10 процентов скорости..это отдельно.... но при плавании в координации они могут улучшить результат на 30 % и также и ухудшить..... (((((((

Так тебе давно говорили, а ты все фанател и фанател :O)))

Фанател это еслиб он сотню за 1.07 на ногах проплыл....

Два ответа. первый- отчасти ты прав действительно слова это одно. дело показывает что результат действительно далек от желаемого..

Второй. обосра..ь кого то всегда проще. я не думаю что если быты сейчас когда тебе за 30 попробовал заняться другим спортом ты преуспел бы в нем.

----

мой от Июля 25, 2012, 03:03:27 pm

Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 10:49:09 am

Второй. обосра..ь кого то всегда проще. я не думаю что если быты сейчас когда тебе за 30 попробовал заняться другим спортом ты преуспел бы в нем.

варяг, зачем такой негатив? тебе просто люди намекают (и уже с юмором, потому что не в первый раз), что не на то ты напирал в своих ацких "тренировках"

----

варяг от Июля 25, 2012, 04:41:11 pm

юмор - это когда смеются 2 человека

----

мой от Июля 25, 2012, 05:36:53 pm

Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 04:41:11 pm

юмор - это когда смеются 2 человека

Да тут уж не один человек над твоим фанатизмом смеется ;O)))

----

@LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 06:11:09 pm

Цитата: мой от Июля 25, 2012, 05:36:53 pm

Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 04:41:11 pm

юмор - это когда смеются 2 человека

Да тут уж не один человек над твоим фанатизмом смеется ;O)))

Ну как сказать, смеется ) Просто варяг, по ходу пытается изобрести велосипед, вместо того, чтобы пользоваться проверенным подходом, который многим дал результаты. Если вдруг окажется, что "велосипед" варяга поедет быстрее уже придуманного, то надо будет бежать патентовать тренировочную методику (и изобретения для прыжков с тумбочки тоже ;D ). Я не то что смеюсь, ну может иногда подшучиваю, я скорее с любопытством наблюдаю, чего из этого получится - в феврале увидим ;)

ЗЫ: Кстати, Коля, надо вести тренировочный дневник, в который вписывать все что делаешь на воде, на суше, что ешь, сколько спишь - если методика заработает, то будет что патентовать ))) в противном случае, будет что изучать, чтобы в дальнейшем не наступать на те же грабли.

----

варяг от Июля 25, 2012, 07:48:23 pm

Саш я думал начать записывать с сентября ..когда начнется вода...но в принципе наверное можно и начать сейчас.. хотя что записывать ? есть программа и главное в точности ее выполнять и не получить перетренированность.. на суше делаю 2 дня руки +растяжка . 1 день ноги кроление +растяжка.

на воде будет 1 день техника

1 день силовая так 4 дня потом у меня сутки на работе. на этих сутках будет суша. и руки и ноги.

единственное что меня беспокоит как выдержать силовую тренировку.

так что раздумываю о употреблении спортпита ..витаминов ...короче думаю как воостановиться.

----

варяг от Июля 25, 2012, 07:49:50 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 06:11:09 pm

Цитата: мой от Июля 25, 2012, 05:36:53 pm

Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 04:41:11 pm

юмор - это когда смеются 2 человека

Да тут уж не один человек над твоим фанатизмом смеется ;O)))

Ну как сказать, смеется ) Просто варяг, по ходу пытается изобрести велосипед, вместо того, чтобы пользоваться проверенным подходом, который многим дал результаты. Если вдруг окажется, что "велосипед" варяга поедет быстрее уже придуманного, то надо будет бежать патентовать тренировочную методику (и изобретения для прыжков с тумбочки тоже ;D ). Я не то что смеюсь, ну может иногда подшучиваю, я скорее с любопытством наблюдаю, чего из этого получится - в феврале увидим ;)

ЗЫ: Кстати, Коля, надо вести тренировочный дневник, в который вписывать все что делаешь на воде, на суше, что ешь, сколько спишь - если методика заработает, то будет что патентовать ))) в противном случае, будет что изучать, чтобы в дальнейшем не наступать на те же грабли.

Ты то сам считаешь какое будет время?

----

@LE{X}@NDER от Июля 25, 2012, 07:57:11 pm  
Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 07:49:50 pm  
Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 25, 2012, 06:11:09 pm  
Цитата: moi от Июля 25, 2012, 05:36:53 pm  
Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 04:41:11 pm  
юмор - это когда смеются 2 человека

Да тут уж не один человек над твоим фанатизмом смеется ;O)))

Ну как сказать, смеется ) Просто варяг, по ходу пытается изобрести велосипед, вместо того, чтобы пользоваться проверенным подходом, который многим дал результаты. Если вдруг окажется, что "велосипед" варяга поедет быстрее уже придуманного, то надо будет бежать патентовать тренировочную методику (и изобретения для прыжков с тумбочки тоже ;D ). Я не то что смеюсь, ну может иногда подшучиваю, я скорее с любопытством наблюдаю, чего из этого получится - в феврале увидим ;)

ЗЫ: Кстати, Коля, надо вести тренировочный дневник, в который вписывать все что делаешь на воде, на суше, что ешь, сколько спишь - если методика заработает, то будет что патентовать ))) в противном случае, будет что изучать, чтобы в дальнейшем не наступать на те же грабли.

Ты то сам считаешь какое будет время?

Где-то 1:17-1:20

----

moi от Июля 25, 2012, 08:10:35 pm  
Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 07:49:50 pm  
Ты то сам считаешь какое будет время?

Варяг, меня поражает твоя скромность и жиманность :O)))

Зачем гадать? Взял да проплыл. Всю правду о "старичковском" плавании и узнаешь. Результат к февралю у тебя от этого "сегодняшнего" времени изменится на мизер, и то - за счет более собранного и знакомого прохождения дистанции, а не техники или выносливости.

Я плаваю соревновательно 100-ку полгода (заплыв на время раз в 10-14 дней), время улучшилось всего на секунду. Плаваю 50м - год, и там всего 1.5 секунды. Лучший прогресс за год на батте 50м - 3.5 сек, с учетом того, что им я плаваю третий год (другие стили только второй).

----

варяг от Июля 25, 2012, 08:12:44 pm  
ну посмотрим буду рад за дельные советы по восстановлению.

----

ЕвгенийК от Июля 25, 2012, 08:15:23 pm  
Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 07:48:23 pm  
на воде будет 1 день техника  
1 день силовая так 4 дня потом у меня сутки на работе. на этих сутках будет суша. и руки и ноги. единственное что меня беспокоит как выдержать силовую тренировку.  
так что раздумываю о употреблении ..витаминов ...короче думаю как восстановиться.

А ты уверен что тебе нужно столько силовой?

Я понимаю что пытаешься заменить малое количество воды сушей, но я бы лучше побегал где-нибудь, хоть подтянешь дыхалку/выносливость.

----

@LE{X}@NDER от Июля 25, 2012, 08:21:13 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Июля 25, 2012, 08:15:23 pm  
Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 07:48:23 pm  
на воде будет 1 день техника  
1 день силовая так 4 дня потом у меня сутки на работе. на этих сутках будет суша. и руки и ноги. единственное что меня беспокоит как выдержать силовую тренировку.

так что раздумываю о употреблении спортпита ..витаминов ...короче думаю как воостановиться.

А ты уверен что тебе нужно столько силовой?

Я понимаю что пытаешься заменить малое количество воды сушей, но я бы лучше побегал где-нибудь, хоть подтянешь дышалку/выносливость.

Поддерживаю. Для полтинника столько силовой еще можно было понять, а вот для сотни уже не катит.

----

варяг от Июля 25, 2012, 08:22:02 pm

нет Женя силовая она в воде. я писал трену щас еще раз повторю.

## СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА.

1 Разминка 5\*100

в ластах или в моно

25 вкладывание левой Бат.

25 вкладывание левой бат

25 в координации бат

25 на спине.

Основная часть. РУКИ

на короткой резине лопатки ласты.ноги дельфин руки кроль удержать 10 сек. повторить 4 раза.

затем 2\*25 руки кроль ноги дельфин мах.

откупка 200 метров в ластах упр Фелпса. 25 левой 25 правой медленно.

ВСЕ ПОВТОРИТЬ 5 РАЗ.

НОГИ.

натянув резину в ластах удержать 10 сек.

повторить 4 раза. после 25мах на груди на ногах 25 обратко на спине.

откупка таже.

ПОВТОРИТЬ 5 РАЗ

Техника

Разминка таже.

в ластах.

50 метров 6 ударов ногами выдох( выдох можно делать в процессе работы ног) вдох смена рук

50 метров таже самое но вдох на 4 гребок.

25 метров без ласт лежим на воде руками делаем восьмерки(для чувства воды)

25 на ногах медленно без ласт.

Повторить 20 раз.

----

Arman от Июля 25, 2012, 09:47:55 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 08:21:13 pm

Поддерживаю. Для полтинника столько силовой еще можно было понять, а вот для сотни уже не катит.

Вот мне таже кажется, что твоя так называемая силовая подходит больше для полтинника. Ты что-то подобие интервальной тренировки бы ввел... Для сотни критический важно научиться ровно держать дистанцию, а то ты с твоей силовой отбомбишь полтинник и сдохнешь к середине третьего четвертака...

----

варяг от Июля 25, 2012, 09:53:03 pm

Арман я немогу уже экспериментировать эту трению мне и так написал на 90 % а остальные 10 % согласовал один человек Мсмк... здесь не то чтобы его звание..... то что тренируешься за рубежом..... Тренер очень известный.. сам он спринтер..

----

варяг от Июля 25, 2012, 09:58:38 pm

и хотя положила руку на сердце... даже не 90 %а более ... люди здесь пишут толковые вещи. я просто очень верю и надеюсь что если буду соблюдать написанную трению я проплыву ну он сказал 1.10 вполне реально. эти соревы для меня в феврале очень важны. у меня просто не будет больше такой возможности чтобы так подготовиться. и жена сказала что потерпит пока я буду на 1 работе без подработки полгода.. тачто это будут мои ОИ:)

----

Арман от Июля 25, 2012, 10:01:25 pm

Удачи!! В любом случае все мы будем держать за тебя кулаки. Ты в этом не сомневайся!

----

моi от Июля 25, 2012, 10:02:45 pm

Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 09:53:03 pm

Мсмк... здесь не то чтобы его звание..... то что тренируешься за рубежом..... Тренер очень известный.. сам он спринтер.

Что-то слишком несистемная и некомплексная тренировка... Не находите, гуру?

Варяг, - я думаю вряд ли стоит один и тот же расклад трени долбить полгода. Даже если тебе ее мсмк написал. В серьезном тренировочном процесс же есть периодичность, подводки и т.д. и т.п. Это целая система! Если б за тебя взялся серьезный тренер - твои трени по разнообразию заполнили бы толстую тетрадку за полгода :O)))

А по этим 15 строчкам - даже от мсмк - не доплывешь ты до 1:10... даже до 1:15... Скоро мышцы твои привыкнут, ошибки закрепятся в новых упражнениях и будет все по-старому.

----

варяг от Июля 25, 2012, 10:15:49 pm

нет это он сказал на 3 месяца потом чтото добавиться вроде соток в аэробном режиме.. я не вникал..

----

Little\_boo от Июля 25, 2012, 10:29:44 pm

Цитата: моi от Июля 25, 2012, 10:02:45 pm

Если б за тебя взялся серьезный тренер - твои трени по разнообразию заполнили бы толстую тетрадку за полгода :O)))

Я плаваю одну и ту же трению каждый день, разнообразия нет - только акценты делаю на разные вещи. Но варяг жесь какую-то написал, я не знаю что он хочет получить в итоге, но сотку так не готовят.

----

варяг от Июля 25, 2012, 10:37:21 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 25, 2012, 10:29:44 pm

Цитата: моi от Июля 25, 2012, 10:02:45 pm

Если б за тебя взялся серьезный тренер - твои трени по разнообразию заполнили бы толстую тетрадку за полгода :O)))

Я плаваю одну и ту же трению каждый день, разнообразия нет - только акценты делаю на разные вещи. Но варяг жесь какую-то написал, я не знаю что он хочет получить в итоге, но сотку так не готовят.

Жесь это много силовой или что? насчет этого я говою я всерьез озадачен как восстановиться после силовой в воде за день. буду признателен если ктото имеет опыт как восстанавливаться после такой работы

----

Little\_boo от Июля 25, 2012, 10:50:50 pm

Цитата: варяг от Июля 25, 2012, 10:37:21 pm

Жесь это много силовой или что? насчет этого я говою я всерьез озадачен как восстановиться после силовой в воде за день. буду признателен если ктото имеет опыт как восстанавливаться после такой работы

Силовая трена рассчитана на плавание полтинника - не больше. Меня больше смущает трена на технику, что-то невнятное вообще. Да и чередовать их так смысла нет, силовой тренией ты убьешь всю технику, даже если ты что-то исправил.

----

варяг от Июля 25, 2012, 10:54:50 pm

не... силовая в 1 день техника в другой. и так по очереди

----

Runtya от Июля 26, 2012, 04:59:54 pm

Варяг, читаю твои посты и думаю, как же ты на меня похож. Мы с тобой не ищем легких путей. Если секс, то в гамаке и стоя!

----

Letun от Июля 26, 2012, 05:35:26 pm

Варяг, ты считаешь, что ты спринтер? Почему?

----

варяг от Июля 26, 2012, 05:38:48 pm

Цитата: Runtya от Июля 26, 2012, 04:59:54 pm

Варяг, читаю твои посты и думаю, как же ты на меня похож. Мы с тобой не ищем легких путей. Если секс, то в гамаке и стоя!

на одной ноге и с утяжелителем:))))))

----

варяг от Июля 26, 2012, 05:43:17 pm

Цитата: Letun от Июля 26, 2012, 05:35:26 pm

Варяг, ты считаешь, что ты спринтер? Почему?

и по характеру и по ощущениям.. мне всегда было легче делать чтото взрывное . ну так же и тренер в базе думает.. он вообще мне предложил попробовать вне зачета не 100 метров плыть а полтиник. потомучто полтиник это те кому за 40.. то есть медали не получу но запись в книжке разрядной будет. я вот думаю. потомучто он говорит в принципе ты 1.07 сможешь если повороты освоишь.. но на полтинике ты сможешь лучше показать результат.

----

Letun от Июля 26, 2012, 05:53:45 pm

Ты очень часто описываешь, что делаешь различные упражнения до состояния "на отказ". Я просто сам спринтер, но работать до состояния "на отказ" не люблю. Я вот подумал, что это не спринтерская черта.

----

варяг от Июля 26, 2012, 05:58:11 pm

я не знаю если честно.

посмотрите какая красивая гладкая мускулатура у нижнего пловца

[http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Events/London\\_2012/spbphoto\\_NI323309\\_Odna-voda-Leniviy-Felps-i-veselie-avstraliyci?ref=\\_32\\_#top\\_gal\\_content&imgDelta=11](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Events/London_2012/spbphoto_NI323309_Odna-voda-Leniviy-Felps-i-veselie-avstraliyci?ref=_32_#top_gal_content&imgDelta=11)

----

sosnin от Июля 26, 2012, 06:01:18 pm

тут соглашусь с летуном. даже по той причине, что легче в тренировках делать то, от чего результата не особо ждешь или не особо нужен. да и мускулатура у варяга не особо спринтерская.

----

варяг от Июля 26, 2012, 06:03:45 pm

я просто разжирел:)))))))))) кошмар вешу уже 98.. хотя по ощущениям ничего.. ноги стали больше.. задница...))недумаю чт о к соревам скину менее 92-93.

----

варяг от Июля 26, 2012, 06:05:37 pm

[http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Events/London\\_2012/spbphoto\\_NI323309\\_Odna-voda-Leniviy-Felps-i-veselie-avstraliyci?ref=\\_32\\_#top\\_gal\\_content&imgDelta=9](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Events/London_2012/spbphoto_NI323309_Odna-voda-Leniviy-Felps-i-veselie-avstraliyci?ref=_32_#top_gal_content&imgDelta=9)

я тоже небрежусь :) обещал жене что сбрею щетину сегодня верю что это поможет Большому Майклу:))))))))))

----

Arman от Июля 26, 2012, 06:13:25 pm

Цитата: варяг от Июля 26, 2012, 06:03:45 pm

я просто разжирел:)))))))))) кошмар вешу уже 98.. хотя по ощущениям ничего.. ноги стали больше.. задница...))недумаю чт о к соревам скину менее 92-93.

А рост у тебя какой??

----  
варяг от Июля 26, 2012, 06:15:42 pm  
185. когда раньше выступал на соревах по кекушин был 85-86

----  
варяг от Июля 26, 2012, 06:18:09 pm  
кстати как определить без анализов? спринтер человек или стаер?

----  
Арман от Июля 26, 2012, 06:28:23 pm  
Да ты гигант (по сравнению со мной).....) На днях мерил рост по электронной линейке.. получилось 171...  
Есть тест на взрывную силу - вертикальный прыжок. У меня где-то 50 см (хотя давно не прыгал). У тебя сколько там получается?

----  
варяг от Июля 26, 2012, 06:31:33 pm  
как мерить?

----  
варяг от Июля 26, 2012, 08:09:18 pm  
Арман ее мое делается с приседа?

----  
варяг от Июля 26, 2012, 08:18:56 pm  
50- 53 без подседания тоесть просто присел-выпрыгнул с места в длину прыгал 1мес назад 2.50 вроде

Каунсилмен писал что по прыжку можно определить спринтер-стаер.....

----  
Арман от Июля 26, 2012, 08:30:21 pm  
С твоим то весом... Нормально! Не потерял ты для спринта :)))))))))

----  
варяг от Июля 26, 2012, 08:31:42 pm  
слабовато. так серединка.....:))))))))))))))

----  
Арман от Июля 26, 2012, 08:43:19 pm  
Была такая темка на <http://www.usms.org>  
Ну вот оттуда, что с прыжком ниже 50 см (20 дюйм) в мире спринта делать нечего...

А вот классификация по Каунсилмену

24 to 31 inches - sprinters  
18 to 25 inches - middle-distance swimmers  
11 to 22 inches - distance swimmers

(цифры умножить на 2.5)

----  
варяг от Июля 26, 2012, 08:59:51 pm  
я скидывал упр на шведской стенке с высоким локтем.. сейчас уже делаю так- задерживаю дыхание давлю 20 сек.. выдох вдох смена перекладины ... и так 4 раза. точнее 4 перекладины.

всего 10 подходов в перерыве растяжка

----  
варяг от Июля 26, 2012, 09:04:55 pm  
[http://www.youtube.com/watch?v=Jra9xzA\\_C\\_o&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=Jra9xzA_C_o&feature=related)

----  
Runtya от Июля 26, 2012, 09:27:10 pm  
Цитата: Арман от Июля 26, 2012, 08:43:19 pm  
Была такая темка на <http://www.usms.org>



Ну вот оттуда, что с прыжком ниже 50 см (20 дюйм) в мире спринта делать нечего...

А вот классификация по Каунсилмену

24 to 31 inches - sprinters  
18 to 25 inches - middle-distance swimmers  
11 to 22 inches - distance swimmers

(цифры умножить на 2.5)

Ну, допустим, прыгну я вверх со своими коротенькими ножками с толчка 77,5 см. И что? Смогу спринт плавать? А ручки-то коротенькие, кривенькие куда девать?

----

варяг от Июля 26, 2012, 09:31:25 pm  
посмотри рост Эмона Саливана

----

ЕвгенийК от Июля 26, 2012, 09:35:46 pm  
189

----

варяг от Июля 26, 2012, 09:42:17 pm  
виноват ... комментатор сказал что у него небольшой рост

----

Little\_boo от Июля 26, 2012, 09:58:31 pm  
Цитата: варяг от Июля 26, 2012, 09:42:17 pm  
виноват ... комментатор сказал что у него небольшой рост  
смотря с кем сравнивать :)

----

sosnin от Июля 27, 2012, 06:42:25 am  
поди саливан так плывет,потомучто пыгает высоко с места?

----

Arman от Июля 27, 2012, 04:30:58 pm  
Цитата: Runtya от Июля 26, 2012, 09:27:10 pm  
Цитата: Arman от Июля 26, 2012, 08:43:19 pm  
Была такая темка на <http://www.usms.org>  
Ну вот оттуда, что с прыжком ниже 50 см (20 дюйм) в мире спринта делать нечего...

А вот классификация по Каунсилмену

24 to 31 inches - sprinters  
18 to 25 inches - middle-distance swimmers  
11 to 22 inches - distance swimmers

(цифры умножить на 2.5)

Ну, допустим, прыгну я вверх со своими коротенькими ножками с толчка 77,5 см. И что? Смогу спринт плавать? А ручки-то коротенькие, кривенькие куда девать?

Нееее.... не так. Допустим ты прыгаешь на своих 77.5. Это значит что при других более-менее равных условиях (кривизнах т.д) у тебя шанс выиграть за счет способности развить гораздо большую мощность

----

Letun от Июля 27, 2012, 04:54:12 pm  
Цитата: Runtya от Июля 26, 2012, 09:27:10 pm  
Цитата: Arman от Июля 26, 2012, 08:43:19 pm  
Была такая темка на <http://www.usms.org>  
Ну вот оттуда, что с прыжком ниже 50 см (20 дюйм) в мире спринта делать нечего...

А вот классификация по Каунсилмену

24 to 31 inches - sprinters  
18 to 25 inches - middle-distance swimmers  
11 to 22 inches - distance swimmers

(цифры умножить на 2.5)

Ну, допустим, прыгну я вверх со своими коротенькими ножками с толчка 77,5 см. И что? Смогу спринт плавать? А

ручки-то коротенькие, кривенькие куда девать?

Этот тест позволяет просто определить каких мышечных волокон больше. Если прыгнешь на 75 - значит физиологически ты спринтер. А вот если антропометрические данные для плавания не подходят - то это уже совсем другой вопрос)).

----

Letun от Июля 27, 2012, 04:59:15 pm

Цитата: Arman от Июля 26, 2012, 08:43:19 pm

Была такая темка на <http://www.usms.org>

Ну вот оттуда, что с прыжком ниже 50 см (20 дюйм) в мире спринта делать нечего...

А вот классификация по Каунсилмену

24 to 31 inches - sprinters

18 to 25 inches - middle-distance swimmers

11 to 22 inches - distance swimmers

(цифры умножить на 2.5)

Если я правильно помню то на 2,54

получается  $53\text{см} / 2,54 = 20,87\text{inches}$

Варяг, по Каунсильмену, ты как бы середняк, при чём ближе к стайерам.

----

Arman от Июля 27, 2012, 07:18:59 pm

летун прав - это чисто физиологический фактор, но это вовсе не значит что он постоянный. генетический мы имеем некоторую предзаданность баланса мышц, но это вовсе не значит что мы не можем развивать определенные типы мышцы.

В зависимости от вида тренировок и у меня были и очень низкие прыжки (тогда плавал по 4000 без режима, без скорости, без техники).

Давайте еще не забывать, что Каунсилмен тестировал пловцов мирового класса, а здесь Варяг пока нацелился всего то выплыть из третьего разряда.. с его лишним весом на данный момент (185 рост, 98 вес - можно сбросить килограммов этак 10), его физиологические показатели вполне приемлемые для этих целей, да и как понял в прошлом его довольно большой опыт в карате с его резкими, сильными и быстрыми ударами вполне сопоставимы со спринтом.

----

варяг от Июля 27, 2012, 08:44:25 pm

но знаете как.. я когда занимался моей коронкой был лоу кик нижний удар ногой. и быстро и относительно сильно. руки были намного слабже..

----

Letun от Июля 28, 2012, 11:52:13 am

Упражнения приписываемые Варягу, как фанатичные - на самом деле просто наиболее удобная для него форма тренировки - организм не обманешь.

Коля - если бы у тебя был порядок с техникой, то результаты скорее всего были бы более сильные на дистанции 200м.

----

варяг от Июля 28, 2012, 07:28:14 pm

Цитата: Letun от Июля 28, 2012, 11:52:13 am

Упражнения приписываемые Варягу, как фанатичные - на самом деле просто наиболее удобная для него форма тренировки - организм не обманешь.

Коля - если бы у тебя был порядок с техникой, то результаты скорее всего были бы более сильные на дистанции 200м.

насчет упражнений.. не думал..но возможно так и есть.. но на 200..... не я думаю это слишком много..

----

варяг от Июля 28, 2012, 07:34:29 pm

с другой стороны.. и полтеник мне плыть тоже не АЙС .. короче значит сотня.

а если плыть 200 какое время должно быть на четвертаках?

----  
@LEХ@NDER от Июля 28, 2012, 07:44:47 pm  
Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:34:29 pm  
с другой стороны.. и полтиник мне плыть тоже не АЙС .. короче значит сотня.

а если плыть 200 какое время должно быть на четвертаках?  
Что значит не АЙС, если твоя нынешняя подготовка заточена исключительно на 50м?!

----  
варяг от Июля 28, 2012, 07:47:39 pm  
Цитата: @LEХ@NDER от Июля 28, 2012, 07:44:47 pm  
Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:34:29 pm  
с другой стороны.. и полтиник мне плыть тоже не АЙС .. короче значит сотня.

а если плыть 200 какое время должно быть на четвертаках?  
Что значит не АЙС, если твоя нынешняя подготовка заточена исключительно на 50м?!

Саш когда я плыву вот например четвертак на всю.. у меня ощущение что я вязну в воде.. что она становится очень плотной передомной и вязкой

----  
@LEХ@NDER от Июля 28, 2012, 08:02:54 pm  
Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:47:39 pm  
Цитата: @LEХ@NDER от Июля 28, 2012, 07:44:47 pm  
Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:34:29 pm  
с другой стороны.. и полтиник мне плыть тоже не АЙС .. короче значит сотня.

а если плыть 200 какое время должно быть на четвертаках?  
Что значит не АЙС, если твоя нынешняя подготовка заточена исключительно на 50м?!

Саш когда я плыву вот например четвертак на всю.. у меня ощущение что я вязну в воде.. что она становится очень плотной передомной и вязкой  
Если ты хочешь основной акцент сделать на 100м, то тебе надо сместить акценты в подготовке - уменьшить кол-во силовой, увеличить кол-во аэробной и интервальной работы (причем интервальную больше увеличивать к концу осени), также нужно плавать много заданий на раскладку. Чтобы проплыть за 1:07 сотню тебе надо начинать первый четвертак за 15,7, а последующие 3 не хуже 17,1. Это если плыть ровно, если ты сильнее стартуешь, то акцент смещается на первую половину и нужно подтягивать выносливость на второй половине, чтобы дотепреть до конца, если же чувствуешь, что лучше финишируешь, то тогда надо плыть ровно первую половину и работать над ускорением в конце. Кроме того, нужно много работы над стартом и поворотами с контролем времени например с момента входа в 5ти метровую зону до момента выхода из нее. Без помощи тренера - это будет тяжело сделать.

----  
тоі от Июля 28, 2012, 08:04:37 pm  
Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:47:39 pm  
Саш когда я плыву вот например четвертак на всю.. у меня ощущение что я вязну в воде.. что она становится очень плотной передомной и вязкой

Варяг, когда ты поплывешь сотню - то на последнем полтиннике тебе будет казаться, что ты вообще задервенел и встал :O)))

----  
варяг от Июля 28, 2012, 08:16:05 pm  
Цитата: @LEХ@NDER от Июля 28, 2012, 08:02:54 pm  
Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:47:39 pm  
Цитата: @LEХ@NDER от Июля 28, 2012, 07:44:47 pm  
Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:34:29 pm  
с другой стороны.. и полтиник мне плыть тоже не АЙС .. короче значит сотня.

а если плыть 200 какое время должно быть на четвертаках?  
Что значит не АЙС, если твоя нынешняя подготовка заточена исключительно на 50м?!

Саш я так в принципе и думал первый четвертак 16. второй третий 17-17.3 четвертый выжимать.

Саня буду признателен про засечки пятиметровой зоны что это ?

Саш когда я плыву вот например четвертак на всю.. у меня ощущение что я вязну в воде.. что она становится очень плотной передомной и вязкой

Если ты хочешь основной акцент сделать на 100м, то тебе надо сместить акценты в подготовке - уменьшить кол-во силовой, увеличить кол-во аэробной и интервальной работы (причем интервальную больше увеличивать к концу осени), также нужно плавать много заданий на раскладку. Чтобы проплыть за 1:07 сотню тебе надо начинать первый четвертак за 15,7, а последующие 3 не хуже 17,1. Это если плыть ровно, если ты сильнее стартуешь, то акцент смещается на первую половину и нужно подтягивать выносливость на второй половине, чтобы дотепреть до конца, если же чувствуешь, что лучше финишируешь, то тогда надо плыть ровно первую половину и работать над ускорением в конце. Кроме того, нужно много работы над стартом и поворотами с контролем времени например с момента входа в 5ти метровую зону до момента выхода из нее. Без помощи тренера - это будет тяжело сделать.

----

@LE{X}@NDER от Июля 28, 2012, 08:25:28 pm

Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 08:16:05 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 28, 2012, 08:02:54 pm

Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:47:39 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 28, 2012, 07:44:47 pm

Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 07:34:29 pm

с другой стороны.. и полтиник мне плыть тоже не АЙС .. короче значит сотня.

а если плыть 200 какое время должно быть на четвертаках?

Что значит не АЙС, если твоя нынешняя подготовка заточена исключительно на 50м?!

Саш я так в принципе и думал первый четвертак 16. второй третий 17-17.3 четвертый выжимать.

Саня буду признателен про засечки пятиметровой зоны что это ?

Саш когда я плыву вот например четвертак на всю.. у меня ощущение что я вязну в воде.. что она становится очень плотной передомной и вязкой

Если ты хочешь основной акцент сделать на 100м, то тебе надо сместить акценты в подготовке - уменьшить кол-во силовой, увеличить кол-во аэробной и интервальной работы (причем интервальную больше увеличивать к концу осени), также нужно плавать много заданий на раскладку. Чтобы проплыть за 1:07 сотню тебе надо начинать первый четвертак за 15,7, а последующие 3 не хуже 17,1. Это если плыть ровно, если ты сильнее стартуешь, то акцент смещается на первую половину и нужно подтягивать выносливость на второй половине, чтобы дотепреть до конца, если же чувствуешь, что лучше финишируешь, то тогда надо плыть ровно первую половину и работать над ускорением в конце. Кроме того, нужно много работы над стартом и поворотами с контролем времени например с момента входа в 5ти метровую зону до момента выхода из нее. Без помощи тренера - это будет тяжело сделать.

16 это слабо.

А что непонятно про 5 метровую зону? Она отмечена на дорожке другим цветом. Плынешь например, задание метров 800 легко, аэробно, каждые 50м подплывая к 5м зоне за 10м начинаешь ускоряться, 5м плывешь сильно, делаешь, максимально быстро поворот и выход, дальше снова купаешься аэробно. Тренер фиксирует моменты входа и выхода из 5м зоны. Результатом должно стать уменьшение времени пребывания в 5м зоне.

----

варяг от Июля 28, 2012, 08:29:35 pm

Гениально.

а в ластах можно?

----

@LE{X}@NDER от Июля 28, 2012, 08:48:28 pm

Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 08:29:35 pm

Гениально.

а в ладах можно?

Нет! Суть в том, чтобы отработать выходы в условиях максимально приближенных к реальным. Ты плыть на соревах собираешься в ладах?

----

варяг от Июля 28, 2012, 09:03:42 pm

этому сколько времени посвящается за неделю ? если скажем в неделю 10- 12 часов воды? и на какое время ориентироваться в 5-миетровой зоне?

----

@LE\{@NDER от Июля 28, 2012, 09:16:36 pm

Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 09:03:42 pm

этому сколько времени посвящается за неделю ? если скажем в неделю 10- 12 часов воды? и на какое время ориентироваться в 5-миетровой зоне?

Раз в неделю такое задание стоит плавать. Заодно и аэробную выносливость подтянешь.

----

варяг от Июля 28, 2012, 09:23:10 pm

Спасибо Саня. ты не написал на какое время ориентироваться в этой 5-ми метровой зоне?

----

@LE\{@NDER от Июля 29, 2012, 08:48:11 am

Цитата: варяг от Июля 28, 2012, 09:23:10 pm

Спасибо Саня. ты не написал на какое время ориентироваться в этой 5-ми метровой зоне?

Ну надо стараться, чтобы не больше 5 секунд.

----

варяг от Июля 30, 2012, 12:14:00 am

немогу уснуть.. целый час крутился... в голову лезть всякая чушь.. повороты.. сдыхаю.. еле плыву.. к тому же сегодня выбыл из графика не сделал упр на высокий локоть . сейчас наверстываю

----

Letun от Июля 30, 2012, 03:59:53 pm

Ребята, прекратите уже Варягу карму угонять.

----

варяг от Июля 30, 2012, 05:18:55 pm

Цитата: Letun от Июля 30, 2012, 03:59:53 pm

Ребята, прекратите уже Варягу карму угонять.

в принципе я не интересовался что это такое карма на сайте:))) так что отношусь к этому безразлично.

----

asehawk от Июля 31, 2012, 07:52:20 am

Цитата: варяг от Июля 30, 2012, 05:18:55 pm

Цитата: Letun от Июля 30, 2012, 03:59:53 pm

Ребята, прекратите уже Варягу карму угонять.

в принципе я не интересовался что это такое карма на сайте:))) так что отношусь к этому безразлично.

когда у тебя станет карма минус 100 тебе станет наплевать на плавание)

----

sosnin от Июля 31, 2012, 10:45:39 am

Цитата: asehawk от Июля 31, 2012, 07:52:20 am

Цитата: варяг от Июля 30, 2012, 05:18:55 pm

Цитата: Letun от Июля 30, 2012, 03:59:53 pm

Ребята, прекратите уже Варягу карму угонять.

в принципе я не интересовался что это такое карма на сайте:))) так что отношусь к этому безразлично.

когда у тебя станет карма минус 100 тебе станет наплевать на плавание)

но по инерции будешь тянуть резину 6x500. :)

----

sosnin от Июля 31, 2012, 06:43:21 pm  
сегодня один тип нажил в моем лице врага.  
2800. после бани тяжело.

----

варяг от Июля 31, 2012, 07:42:16 pm  
он взял твою доску:))))?)

зря ты так:) не растрчивай своих сил... враги.. и прочая нервотрепка.... это все отнимает силы. забудь и все.

----

sosnin от Июля 31, 2012, 07:48:17 pm  
Цитата: варяг от Июля 31, 2012, 07:42:16 pm  
он взял твою доску:))))?)  
это самое слабое,что он смог сделать.

----

ЕвгенийК от Июля 31, 2012, 07:51:45 pm  
Цитата: sosnin от Июля 31, 2012, 07:48:17 pm  
Цитата: варяг от Июля 31, 2012, 07:42:16 pm  
он взял твою доску:))))?)  
это самое слабое,что он смог сделать.

неужели обогнал? )

----

варяг от Июля 31, 2012, 08:04:15 pm  
я думаю что просто у него больше :)

----

варяг от Июля 31, 2012, 08:05:01 pm  
выход:)

НУ И SOSNIN этого не мог ему простить:)

----

sosnin от Июля 31, 2012, 08:09:00 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Июля 31, 2012, 07:51:45 pm  
Цитата: sosnin от Июля 31, 2012, 07:48:17 pm  
Цитата: варяг от Июля 31, 2012, 07:42:16 pm  
он взял твою доску:))))?)  
это самое слабое,что он смог сделать.  
неужели обогнал? )

я что,президент чтоли,чтоб "проиграть" человеку,а потом тихо его ненавидеть и строить козни? :)  
если меня начнут в базе обгонять,то я у этого человека буду спрашивать разрешения мне с ним плавать,ну или тихо-мирно пропускать.  
я его обогнал 27 раз,первые 2 нормально.все остальные он с середины стартовал в тот момент,когда я подплывал к нему. так еще,скотина,и по середине. и ничего барана не учит...скот,короче.

----

варяг от Июля 31, 2012, 08:10:33 pm  
ну признайся он тебя сделал:)

----

sosnin от Июля 31, 2012, 08:16:40 pm  
ты сам прикинь,если я его 27 раз обогнал пока плыл начало трени. это я проплыл 1700... какой там.

еще тема: уже месяц около дома КАЖДЫЙ день рокруппа из молодежи жахает классикрок+свои песни.до их гаража у меня по прямой 40метров.жара,открытые окна,играют по кругу ежедневно одно и то же. я уже знаю ИХ 6 песен почти наизусть...

----

варяг от Июля 31, 2012, 08:19:10 pm  
:)

----  
sosnin от Июля 31, 2012, 08:53:53 pm  
ну вот вам и соперничество!!!!!!!!!!!!!!

----  
sosnin от Июля 31, 2012, 08:54:38 pm  
вот и психология. 400кмпл не тянет и бат туда же.остается спринт.

----  
sosnin от Июля 31, 2012, 08:55:36 pm  
он уже к 150 подсаживался.касание запорол....оставалось другим только давить,что и сделано.

----  
sosnin от Июля 31, 2012, 08:57:00 pm  
ржака...я все не туда запостил:) эмоции!!!

----  
@LE}{@NDER от Июля 31, 2012, 09:11:45 pm  
Цитата: sosnin от Июля 31, 2012, 08:57:00 pm  
ржака...я все не туда запостил:) эмоции!!!  
;D ;D ;D Ты намекаешь, что Фелпсу пора в Мастерс??? ;D ;D ;D

----  
sosnin от Июля 31, 2012, 09:19:41 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июля 31, 2012, 09:11:45 pm  
Цитата: sosnin от Июля 31, 2012, 08:57:00 pm  
ржака...я все не туда запостил:) эмоции!!!  
;D ;D ;D Ты намекаешь, что Фелпсу пора в Мастерс???  
это подсознательно идет....даже бессознательно. :)

----  
moi от Августа 01, 2012, 12:31:48 am  
Друзья, желательно ли уметь делать мостик для бата и спины (старт, выходы)?

----  
sosnin от Августа 01, 2012, 07:16:09 am  
Цитата: moi от Августа 01, 2012, 12:31:48 am  
Друзья, желательно ли уметь делать мостик для бата и спины (старт, выходы)?  
желательно чтобы все гнулось,а не какой-то одна часть тела(ноги\руки\стопы\спина).

----  
moi от Августа 01, 2012, 09:30:42 am  
Цитата: sosnin от Августа 01, 2012, 07:16:09 am  
желательно чтобы все гнулось,а не какой-то одна часть тела(ноги\руки\стопы\спина).

Ну это понятно - чтобы гнулось все, а не один элемент. Я про мостик спрашиваю, как про один из элементов в отработке гибкости. Шпагат же вот например не нужен...

----  
sosnin от Августа 01, 2012, 10:23:18 am  
Цитата: moi от Августа 01, 2012, 09:30:42 am  
Цитата: sosnin от Августа 01, 2012, 07:16:09 am  
желательно чтобы все гнулось,а не какой-то одна часть тела(ноги\руки\стопы\спина).  
Ну это понятно - чтобы гнулось все, а не один элемент. Я про мостик спрашиваю, как про один из элементов в отработке гибкости. Шпагат же вот например не нужен...  
как это не нужен? конечно это не самоцель,но в шпагате хорошо растягиваюся мышцы-это плюс. в любом случае,плавцов с детства учат мостику.мы даже на время бегали в мостике.координация опять же.

----  
asehawk от Августа 01, 2012, 10:43:28 am  
Цитата: moi от Августа 01, 2012, 12:31:48 am  
Друзья, желательно ли уметь делать мостик для бата и спины (старт, выходы)?  
для старта наверное надо)  
(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20120801/RaPCUdD0.jpg>)

----  
moi от Августа 01, 2012, 10:50:02 am  
Я пока только у шведской стенки могу прогибы делать. На полу получается не мостик, а столик :O)))

----

Toto от Августа 01, 2012, 11:59:07 am

Цитата: moi от Августа 01, 2012, 10:50:02 am

Я пока только у шведской стенки могу прогибы делать. На полу получается не мостик, а столик :O)))

мостик лучше не у стенки отрабатывать, а ставить ноги на опору 20-30 см, чтобы руки были прямые и можно было за счет разгибания ног выталкивать себя в прогиб в грудной отделе, в идеале грудная клетка оказывается прямо над ладонями (руки и ноги прямые)  
а у стенки только поясницу ломать...

----

moi от Августа 01, 2012, 05:10:35 pm

Цитата: Toto от Августа 01, 2012, 11:59:07 am

мостик лучше не у стенки отрабатывать

Да, - плохо я выразился. Я делаю мостик стоя спиной к стенке, руками хватаюсь сзади за одну из перекладин и прогибаюсь "вперед животом". Т.е. это как бы мостик, но вертикальный.

----

sosnin от Августа 01, 2012, 06:16:28 pm

сегодня сбой технический, как следствие вода 34,3С. давно я в африке не плавал. осилил только 2км.

----

@LE{X}@NDER от Августа 01, 2012, 08:11:18 pm

Цитата: sosnin от Августа 01, 2012, 06:16:28 pm

сегодня сбой технический, как следствие вода 34,3С. давно я в африке не плавал. осилил только 2км.

Фуу :-X В такой воде, да еще и летом... зимой то хоть согреешься и то какая-то польза.

----

sosnin от Августа 01, 2012, 08:24:47 pm

угу из 32 на улице в воду 34. я дома 2 часа уже, но до сих пор варюсь :)

----

Runtya от Августа 02, 2012, 09:54:33 am

Цитата: Letun от Июля 30, 2012, 03:59:53 pm

Ребята, прекратите уже Варягу карму угонять.

+

----

Arman от Августа 02, 2012, 12:21:42 pm

Цитата: Arman от Июня 09, 2012, 09:51:04 pm

Сегодня наконец освоился с медленным "бат ногами с доской". Наконец то понял как скользить после удара дельфином... Сегодня на скольжении проходил четвертак за 13-14 ударов... Спринтовал четвертак ногами за 18.9. Варяг обнови твои таблицы еще раз. В следующий раз дам знать как только выплыву из 18 ;)

Ну вот сегодня на ногах четвертак проплыл за 17.9... За 2 месяца сбросил примерно 1.5-2 секунды, что это мне дает не знаю... :) Руки сейчас никакие, чтобы сделать нормальный хотя бы четвертак на время...

----

sosnin от Августа 02, 2012, 12:28:16 pm

Цитата: Arman от Августа 02, 2012, 12:21:42 pm

что это мне дает не знаю... :)

ржунимагу!!!

----

Arman от Августа 02, 2012, 12:36:26 pm

Да хватит прикалываться... :) НУ да это дает более мощные ноги ( и устал я сегодня гораздо меньше, чем когда плыл 18-19). А вот насколько это отразится на плавании в полной координации, вот это не знаю:))))))))))

Я в том смысле, что когда ногами плыл за 19, на четвертаке с толчка лучшее время было 14.9...

Сейчас если выплыву из 14 - будет для меня супер!

----

sosnin от Августа 03, 2012, 06:41:39 am

вчера 3,5км.....наращиваем темпы :) одимпиада помогает.

----

варяг от Августа 04, 2012, 03:12:47 pm

Цитата: Arman от Августа 02, 2012, 12:36:26 pm



Да хватит прикалываться...:) НУ да это дает более мощные ноги ( и устал я сегодня гораздо меньше, чем когда плыл 18-19). А вот насколько это отразится на плавании в полной координации, вот это не знаю:))))))))))  
Я в том смысле, что когда ногами плыл за 19, на четвертаке с толчка лучшее время было 14.9...  
Сейчас если выплыву из 14 - будет для меня супер!

блин не помню сколько было у меня зимой.. мне кажется с толчка батом тоже в районе 14.5- 15

-----  
Runtya от Августа 06, 2012, 08:24:01 am

Народ, кто-нибудь на Мемориале Беляева 3-5 августа плавал?

У меня вчера был дебют в ветеранском плавании, плыла полтинник вольным. В своей возрастной группе вторая. Из трех, правда. ;D Из всех участниц, если не ошибаюсь, 4-й результат.

В мае на своих "веселых стартах" проплыла на короткой воде за 36,10, а вчера на длинной за 33,97. Очень не понравилось в организации то, что около 11 часов всех запустили на воду разминаться. В 12 часов выгнали, объявили начало соревнований. И все больше часа пеклись на солнышке, пока шло награждение субботних победителей. Разминка коту под хвост, еле дождались старта. Может, конечно, более опытным участникам это и не создало какого-то напряжения. Я же со своей психикой извелась, вообще забыла, как стартовать, как плыть, как дышать.

-----  
Toto от Августа 06, 2012, 08:54:15 am

Цитата: Runtya от Августа 06, 2012, 08:24:01 am

Народ, кто-нибудь на Мемориале Беляева 3-5 августа плавал?

У меня вчера был дебют в ветеранском плавании, плыла полтинник вольным. В своей возрастной группе вторая. Из трех, правда. ;D Из всех участниц, если не ошибаюсь, 4-й результат.

В мае на своих "веселых стартах" проплыла на короткой воде за 36,10, а вчера на длинной за 33,97. Не плыла, а опять косила и ковыряла.

Очень не понравилось в организации то, что около 11 часов всех запустили на воду разминаться. В 12 часов выгнали, объявили начало соревнований. И все больше часа пеклись на солнышке, пока шло награждение субботних победителей. Разминка коту под хвост, еле дождались старта. Может, конечно, более опытным участникам это и не создало какого-то напряжения. Я же со своей психикой извелась, вообще забыла, как стартовать, как плыть, как дышать.

Поздравляю с дебютом!

ИМХО часа разминки для полтоса это ж огого как много! Метров 600 вполне достаточно, а потом отдыхать и тянуться.

Хотя... Я вот снова не решилась :) Не мое это видать совсем...

Но ради интереса проплыла полтинничек в Чайке - результат вери гут, порадовал (почти как в дестве)), но пусть оно все будет только для меня

-----  
Домино от Августа 06, 2012, 10:28:28 am

Ну да были вчерась некоторые неудобства, но в общем и целом мне понравилось. ;)

Результат так, для галочки, длинная вода не моя, после 25-м тело отчаянно стало требовать поворота. ;D ;D ;D

-----  
sosnin от Августа 07, 2012, 07:26:51 am

Цитата: sosnin от Августа 03, 2012, 06:41:39 am

вчера 3,5км....наращиваем темпы :) одимпиада помогает.

3700.. в очередной раз нашлась мадам, сначала в ухо мне зарядила, плывя поперек, потом развернулась и поплыла посередине:

Я-женщина, давайте с вами договоримся, плавать только по правой стороне. я вас нигде обйти не могу

ОНА- ааа я не знала!! (во как)

- ну так правила почитайте сначала, если тяжело читать-плавали б на ближней дорожке. зачем лезть то на середину бассейна?

-может мне вообще уйти?

обиделась видите ли... :) потом приплыл хахаль, который оказался вменяемым. но тоже сначала включил обиженного и разъяренного бобуина.

-----  
moi от Августа 07, 2012, 10:00:13 am

Цитата: sosnin от Августа 07, 2012, 07:26:51 am

в очередной раз нашлась мадам

Непривязанность сеанса ко строгому времени, вынуждает почти каждый раз кого-то "обижать"...

А когда все приписаны к опред. сеансу - тебя уже знают. :O)))

----

sosnin от Августа 07, 2012, 10:34:07 am  
Цитата: moi от Августа 07, 2012, 10:00:13 am  
Цитата: sosnin от Августа 07, 2012, 07:26:51 am  
в очередной раз нашлась мадам

Непривязанность сеанса ко строгому времени, вынуждает почти каждый раз кого-то "обижать"...  
А когда все приписаны к опред. сеансу - тебя уже знают. :O)))  
надеюсь, что за месяц меня "запомнят" все. ведб в планах с сентября начать уже и скорости добавлять, а при таких "залетных" это опасно для них. мне жалко все таки их. как дети, прям.  
еще видел играющую мамашу с ребенком на бортике, играли в догонялки и одевание спасательного пояса. ни ума, ни фантазии... так вот до воды можно и не добраться.

----

Toto от Августа 07, 2012, 10:43:52 am  
Олимпийский закрыли, пошла в Чайку, народу тьма, не протолкнуться, одни "розовые" шапочки и дядечки в попытках плыть аля "я майкл фелпс"... а мне ж надо комплекс плавать... ужасно, но жалоб не дошло, меня быстренько инструкторы попросили покинуть бассейн))  
но не весь...  
и у меня теперь индивидуальная дорожка в Чайке :P  
правда в 25-метровой ванне, но зато никто не мешает

----

sosnin от Августа 07, 2012, 10:47:51 am  
Цитата: Toto от Августа 07, 2012, 10:43:52 am  
Олимпийский закрыли, пошла в Чайку, народу тьма, не протолкнуться, одни "розовые" шапочки и дядечки в попытках плыть аля "я майкл фелпс"... а мне ж надо комплекс плавать... ужасно, но жалоб не дошло, меня быстренько инструкторы попросили покинуть бассейн))  
но не весь...  
и у меня теперь индивидуальная дорожка в Чайке :P  
правда в 25-метровой ванне, но зато никто не мешает  
боже, вот счастье то... дайте мне индивидуальную "полдорожки"!!

----

Arman от Августа 07, 2012, 12:44:28 pm  
Цитата: Arman от Августа 02, 2012, 12:36:26 pm  
Да хватит прикалываться...:) НУ да это дает более мощные ноги ( и устал я сегодня гораздо меньше, чем когда плыл 18-19). А вот насколько это отразится на плавании в полной координации, вот это не знаю:))))))))))

Ну вот первые результаты "прокачки" моих ног ...  
Сегодня 10 м выхода с толчка сделал за 4.85 :D  
Следующая цель 12.5 за 6.2 :))))))))

----

sosnin от Августа 07, 2012, 08:39:02 pm  
перешел рубеж 4км-4,2! я вот думаю, не сильно я разогнался? плавая 4-5 дней подряд: плывется в разы легче, если ходить через день :)

----

again от Августа 08, 2012, 01:53:09 pm  
Плаваю регулярно 3-4 раза в неделю с февраля - в рабочие дни плавал 1-1,5 км., в выходной летом стал плавать 4 км. за раз.  
С прошлой недели составил себе план - понедельник, среду утром и четверг вечером по 2 км., в субботу вечером 4 км.  
Прошлую неделю все было в порядке, а в этот понедельник и сегодня плыть 2 км. стало тяжелее и дольше.  
Вот думаю - перетерпеть и втянусь, либо это усталость и надо менять план?

----

moi от Августа 08, 2012, 02:40:16 pm  
А я стал пробовать более "мельничное" вкладывание и соответственно пронос. До этого вкладывание было слишком гладящее, рука долго и плохо занимала положение высокий локоть. А тут порепетировал сразу, с уже высоким локтем, почти вертикально сверху на поверхность класть всю "лапу" - от ладони до предплечья.

Поплыл сегодня на время 100м вольным. И тонуса особо не было... Прошарашил. Смотрю на секундомер и не верю глазам - сбросил 3.5сек!

Правда и по выносливости ощущения более положительные. Если раньше после второго поворота, я думал - как бы вторые 50м доплыть, то тут прям бодрячком пошел на третий четвертак.

----

sosnin от Августа 08, 2012, 02:57:12 pm

положение высокого локтя должно быть всегда. если вкладываешь, а только потом думаешь, чтоб как-то вывести, то это халтура и будет провал в гребке. хоть кратковременный. разница только в том, что рука более выпрямлена в локте, но кисть, локоть, все опорные точки все равно должны быть в "высоком положении".

----

moi от Августа 08, 2012, 03:24:40 pm

раньше я следил больше за прямой рукой и ее скольжением, а потом перед зеркалом заметил, что локоть при этом неособо высокий. А вот при прямом проносе рука более готова к правильному гребку. На опыте подтвердилось.

----

Белый Кит от Августа 08, 2012, 03:38:30 pm

Цитата: again от Августа 08, 2012, 01:53:09 pm

Вот думаю - перетерпеть и втянусь, либо это усталость и надо менять план?

- 1) это усталость
- 2) перетерпеть
- 3) план не менять.

----

ЕвгенийК от Августа 08, 2012, 04:01:48 pm

Цитата: moi от Августа 08, 2012, 02:40:16 pm

Прошарашил. Смотрю на секундомер и не верю глазам - сбросил 3.5сек!

ого, поздравляю! в подписи - это уже исправленное время?

----

moi от Августа 08, 2012, 05:00:03 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 08, 2012, 04:01:48 pm

ого, поздравляю! в подписи - это уже исправленное время?

Ага.

И при таком прогрессе - 3 разряд на 100м стал казаться не таким заоблачным :O)))

----

DimaV от Августа 08, 2012, 05:11:48 pm

Цитата: Runtya от Августа 06, 2012, 08:24:01 am

Народ, кто-нибудь на Мемориале Беляева 3-5 августа плавал?

У меня вчера был дебют в ветеранском плавании, плыла полтинник вольным. В своей возрастной группе вторая.

О, примите мои искренние поздравления! Улучшение результата на две секунды с лишним - это отлично. Значит, подготовка не прошла даром. А у меня, к сожалению, несмотря на подготовку, получилось полное повторение результатов, показанных на «SPb Open», секунда в секунду. На этих соревнованиях очень расслабленная обстановка. Открытый бассейн, солнышко, теплынь. Больше хочется загорать, чем соревноваться...

----

DimaV от Августа 08, 2012, 05:13:20 pm

To Sosnin

У меня к Вам возник вопрос по тактике проплывания 200 м на спине, может, разъясните пожалуйста, исходя из Вашего опыта. Я плыл 200 м на спине два раза. Первый раз на «SPb-Open», второй раз на Мемориале Беляева через месяц. Результат оба раза одинаковый – 2 мин 41 сек. Но ощущения радикально отличаются. Первый раз плыл на пределе своих возможностей. Первую сотню рванул почти на максимуме за 1.16, вторая сотня получилась 1.25. После первой сотни гликолиз накрыл с головой, вторую сотню доплывал «на зубах», из бассейна еле вылез. В этот раз все получилось по-другому. За день было две дистанции – 50 и 200. Сначала проплыл полтинник, выложился хорошо, сел отдыхать. На солнышке разморило, плыть как-то расхотелось. Но тут подходит моя очередь плыть 200 м. Думаю: «рвать не буду, поплыву спокойно, тем более, что все вокруг как-то особо не напрягаются – отдыхают». Дали старт – плыву спокойно, не напрягаюсь, расслабляюсь. Проплыл так 150 метров. Дыхание даже не сбилось. Думаю, надо с этим что-то делать, так дальше плыть нельзя, а то усну. В раздумьях проплыл еще 25 метров. До финиша четвертак. Я включил вторую скорость и доплыл до финиша максимально быстро, как мог. Вылез из бассейна как огурец – никакого гликолиза. Результат – первая сотня 1.21, вторая 1.20. Сел на скамейку – и тут меня накрыл, видимо, тот же самый гликолиз. Руки стали свинцовые – не поднять. Думаю – хорошо, что это случилось на скамейке, а то бы из бассейна не вылез. Теперь меня мучает вопрос – как же надо плыть 200 м правильно?

----

sergeyt от Августа 08, 2012, 05:48:21 pm

Встряну:

Я плыл 200 на спине в феврале. Проплыл за 2.32. Первую сотню за 1.15, вторую - 1.17. В принципе, раскладка должна быть такова: первую сотню длинный гребок и длинный выход после поворота, вторая - разгон, включаются ноги, и последние 50 финиш на максимуме. Хотя я и не был доволен своим результатом (занял 3 место), но тренер сказал, что проплыл нормально. Сейчас отрабатываю длинные выходы, т.к. именно на них у меня не хватает выносливости. А как я заметил по Лохте, именно они помогают существенно улучшить результат.

----

sosnin от Августа 08, 2012, 08:19:34 pm

фух...4,7км....

про 200. не понятно время между первым и вторым стартом что за тренировки были. надо еще технику смотреть. мало ли что вы там намолотили в первом заплыве. а по тактике, каждый 200 плавает от того, на что готов. кто-то терпит, кто-то через 400 готовит (сун ян), кто-то рвано плавает. но, как по мне то спина из-всех способов самая ровная из стилей. и конечно, это единственный стиль, в кот восстановить кислородный долг после выхода гораздо проще, иногда за цикл 3 вдоха-выдоха успеваешь.

а 100 почему плывете, если 1:16, то не удивительны первые 200. 50 почему?

а классика по-моему, по 50м:

1- мощно на длинный гребок

2- добавляешь в мощности и выходах

3- выходы и мощность те же, но прибавляешь в темпе

4- все в максимум. рубишь так, что не помнишь ни поворотов ни гребков.

всегда, почти всегда, считал гребки на первых 50, чтоб понять, что получается, сориентироваться в том где прибавить и в чем.

----

DimaV от Августа 09, 2012, 10:11:39 am

Цитата: sergeyt от Августа 08, 2012, 05:48:21 pm

Встряну:

Я плыл 200 на спине в феврале. Проплыл за 2.32. Первую сотню за 1.15, вторую - 1.17. В принципе, раскладка должна быть такова: первую сотню длинный гребок и длинный выход после поворота, вторая - разгон, включаются ноги, и последние 50 финиш на максимуме. Хотя я и не был доволен своим результатом (занял 3 место), но тренер сказал, что проплыл нормально. Сейчас отрабатываю длинные выходы, т.к. именно на них у меня не хватает выносливости. А как я заметил по Лохте, именно они помогают существенно улучшить результат.

То есть у Вас разница между сотнями 2 секунды получилась, при этом вторая чуть медленней. Да, похоже я оба раза в правильную раскладку не попал. В первый раз явно перестарался на первой сотне, а второй раз наоборот слишком медленно начал. Наверное, надо было где-то за 1.18-1.19 начинать, чтобы еще силы на финиш остались. Может из 2.40 и вышел бы.

----

DimaV от Августа 09, 2012, 10:13:49 am

Цитата: sosnin от Августа 08, 2012, 08:19:34 pm

фух...4,7км....

про 200. не понятно время между первым и вторым стартом что за тренировки были. надо еще технику смотреть. мало ли что вы там намолотили в первом заплыве. а по тактике, каждый 200 плавает от того, на что готов. кто-то терпит, кто-то через 400 готовит (сун ян), кто-то рвано плавает. но, как по мне то спина из-всех способов самая ровная из стилей. и конечно, это единственный стиль, в кот восстановить кислородный долг после выхода гораздо проще, иногда за цикл 3 вдоха-выдоха успеваешь.

а 100 почему плывете, если 1:16, то не удивительны первые 200. 50 почему?

а классика по-моему, по 50м:

1- мощно на длинный гребок

2- добавляешь в мощности и выходах

3- выходы и мощность те же, но прибавляешь в темпе

4- все в максимум. рубишь так, что не помнишь ни поворотов ни гребков.

всегда, почти всегда, считал гребки на первых 50, чтоб понять, что получается, сориентироваться в том где прибавить и в чем.

Промежуток между стартами (SPb-Орен и Беляева) получился два месяца. На тренировках плавал такие серии 4x100 (горка 1.25-1.22-1.19-1.16, отдых между сотнями 1 мин), потом 3x150, потом 2x200 тоже горка (первая медленно 2.55, отдых 1 мин, последняя быстро 2.45).

На Беляева в этот раз сотню проплыл за 1.11.9, а полтийник за 33.1. С этими дистанциями проблем нет – все

довольно просто. А вот на 200 м оказывается сложнее в правильную раскладку попасть. Опыт нужен.

----

варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am

Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставлять режим ?

----

DimaV от Августа 09, 2012, 12:24:55 pm

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am

Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставлять режим ?

Да много есть, например вот: [http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953\\_Drugie-tovary/1957\\_CHasy/24211\\_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html](http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953_Drugie-tovary/1957_CHasy/24211_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html)

Там есть два последовательно запускаемых интервальных таймера и один таймер обратного отсчета. На одном интервальном таймере задаешь время проплывания дистанции, на другом – время отдыха, на таймере обратного отсчета – общее время выполнения тренировки или серии – и поехал.

Только брать лучше на тканевом ремешке, так как пластиковый браслет через год отваливается.

----

geraiv1 от Августа 09, 2012, 12:36:10 pm

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am

Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставлять режим ?

[http://www.swimoutlet.com/product\\_p/3971.htm](http://www.swimoutlet.com/product_p/3971.htm) ([http://www.swimoutlet.com/product\\_p/3971.htm](http://www.swimoutlet.com/product_p/3971.htm)) знакомый такую хрень купил, но протестируем после 1 сентября как дети с УТС приедут

----

sosnin от Августа 09, 2012, 12:50:55 pm

Цитата: DimaV от Августа 09, 2012, 10:13:49 am

Промежуток между стартами (SPb-Open и Беляева) получился два месяца. На тренировках плавал такие серии 4x100 (горка 1.25-1.22-1.19-1.16, отдых между сотнями 1 мин), потом 3x150, потом 2x200 тоже горка (первая медленно 2.55, отдых 1 мин, последняя быстро 2.45).

На Беляева в этот раз сотню проплыл за 1.11.9, а полтийник за 33.1. С этими дистанциями проблем нет – все довольно просто. А вот на 200 м оказывается сложнее в правильную раскладку попасть. Опыт нужен.

у вас серии и горки под 100 и 50метров.нужен не опыт а объем проплываемого. у вас просто при таких сериях нереально втренировать вторую половину.единственный вариан при этом плыть ровно.начанать слабо и заканчивать,как сотню.встает только вопрос,насколько техника и состояние позволит проплыть по времени первую половину в неполную силу.

конечно есть вообще бредовый смысл плыть рвано,но это огромное насилие над собой. например плыть начиная с 50м так:25 свободно+50быстро...но для этого надо суметь закупаться за 25м. в теории натренировать можно. чтоб плыть 200м мало плавать серии по 100и150м,лучше даже по 300 или 400.хотя б кролем.чтоб организм знал,что такое плыть больше 2х минут.

----

варяг от Августа 09, 2012, 01:50:17 pm

Цитата: geraiv1 от Августа 09, 2012, 12:36:10 pm

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am

Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставлять режим ?

[http://www.swimoutlet.com/product\\_p/3971.htm](http://www.swimoutlet.com/product_p/3971.htm) ([http://www.swimoutlet.com/product\\_p/3971.htm](http://www.swimoutlet.com/product_p/3971.htm)) знакомый такую хрень купил, но протестируем после 1 сентября как дети с УТС приедут

1 сентября не скоро..... а там точно режи есть ?

----

geraiv1 от Августа 09, 2012, 01:58:32 pm

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 01:50:17 pm

Цитата: geraiv1 от Августа 09, 2012, 12:36:10 pm

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am

Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставлять режим ?

[http://www.swimoutlet.com/product\\_p/3971.htm](http://www.swimoutlet.com/product_p/3971.htm) ([http://www.swimoutlet.com/product\\_p/3971.htm](http://www.swimoutlet.com/product_p/3971.htm)) знакомый такую хрень купил, но протестируем после 1 сентября как дети с УТС приедут

1 сентября не скоро..... а там точно режи есть ?

Точно не знаю, купили родители парня который с моей на сборах, вернуться 31 тогда и сможем посмотреть, но даже если есть, то непонятно на сколько удобно

----

варяг от Августа 09, 2012, 02:26:15 pm  
Цитата: DimaV от Августа 09, 2012, 12:24:55 pm  
Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am  
Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставять режим ?

Да много есть, например вот: [http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953\\_Drugie-tovary/1957\\_CHasy/24211\\_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html](http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953_Drugie-tovary/1957_CHasy/24211_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html)

Там есть два последовательно запускаемых интервальных таймера и один таймер обратного отсчета. На одном интервальном таймере задаешь время проплывания дистанции, на другом – время отдыха, на таймере обратного отсчета – общее время выполнения тренировки или серии – и поехал.

Только брать лучше на тканевом ремешке, так как пластиковый браслет через год отваливается.

Дима они тоест как работают ? выставил например минуту.... 60 сек прошли.. они обнулились..и заново пошла минута. так ?

----

варяг от Августа 09, 2012, 02:35:20 pm  
Цитата: DimaV от Августа 09, 2012, 12:24:55 pm  
Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am  
Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставять режим ?

Да много есть, например вот: [http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953\\_Drugie-tovary/1957\\_CHasy/24211\\_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html](http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953_Drugie-tovary/1957_CHasy/24211_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html)

Там есть два последовательно запускаемых интервальных таймера и один таймер обратного отсчета. На одном интервальном таймере задаешь время проплывания дистанции, на другом – время отдыха, на таймере обратного отсчета – общее время выполнения тренировки или серии – и поехал.

Только брать лучше на тканевом ремешке, так как пластиковый браслет через год отваливается.

а там есть такая функция чтобы онзапомнил сколько раз он обнулялся ? короче сколько серий ? например надо 20\*50 метров..

----

варяг от Августа 09, 2012, 02:41:16 pm  
ага.. можно подумать эти поплавки никто не сдвигает обратно.. :) причем иногда по 2 раза.. я даже начинаю думать что это делают специально:)

----

sosnin от Августа 09, 2012, 02:47:06 pm  
Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 02:41:16 pm  
ага.. можно подумать эти поплавки никто не сдвигает обратно.. :) причем иногда по 2 раза.. я даже начинаю думать что это делают специально:)  
плавай быстрее и стереги поплавки.или с грохотом и пыхчением после очередных 50м отсчитывай очередной поплавок,да так-чтоб все видели,что он ТВОЙ и больше ничей :)

----

варяг от Августа 09, 2012, 02:48:51 pm  
не.. ну есть тема я думал уже.. просто прищепкой между ними отсчитывать..

----

варяг от Августа 09, 2012, 03:05:42 pm  
кстати.. вопрос по существу тоесть серьезный.

видел что многи пловцы на дистанции более 100 метров какбы плывут приседая на одну руку.. что эт о ? для чего ? и на трене.. допустим ладно упражнения дышим 3-3.. а основную часть ? если на соревах будем дышать 2-2.. под правую руку.. значит и на трене также обрабатываем ?

----

варяг от Августа 09, 2012, 03:10:33 pm  
Цитата: sosnin от Августа 09, 2012, 02:37:36 pm  
Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 02:35:20 pm  
Цитата: DimaV от Августа 09, 2012, 12:24:55 pm  
Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am

Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставлять режим ?

Да много есть, например вот: [http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953\\_Drugie-tovary/1957\\_CHasy/24211\\_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html](http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953_Drugie-tovary/1957_CHasy/24211_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html)

Там есть два последовательно запускаемых интервальных таймера и один таймер обратного отсчета. На одном интервальном таймере задаешь время проплывания дистанции, на другом – время отдыха, на таймере обратного отсчета – общее время выполнения тренировки или серии – и поехал.

Только брать лучше на тканевом ремешке, так как пластиковый браслет через год отваливается.

а там есть такая функция чтобы онзапомнил сколько раз он обнулялся ? короче сколько серий ? например надо 20\*50 метров..

ты еще скажи чтоб после первого раза пищал один раз,после второго-2,после 19-19...или чтоб ужин тебе готовил :) для счета есть поплавки на дорожке!

и насчет часов.. есть такие которые еще и пульс показывают ? тоесть все вместе.. и режим чтобы был и пульс.. есть ссылка но я по англиски нифига...[http://www.swimoutlet.com/Heart\\_Rate\\_Monitors\\_s/430.htm](http://www.swimoutlet.com/Heart_Rate_Monitors_s/430.htm)

----

Arman от Августа 09, 2012, 05:42:36 pm

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 02:26:15 pm

Цитата: DimaV от Августа 09, 2012, 12:24:55 pm

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 11:40:25 am

Други скажите а есть ли в продаже часы для баса на которых можно выставлять режим ?

Да много есть, например вот: [http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953\\_Drugie-tovary/1957\\_CHasy/24211\\_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html](http://ru-sportmaster.ru/catalog/1953_Drugie-tovary/1957_CHasy/24211_CHasy-Timex-Ironm-Men-Sleek-50LP-Digt-Indiglo-Watch.html)

Там есть два последовательно запускаемых интервальных таймера и один таймер обратного отсчета. На одном интервальном таймере задаешь время проплывания дистанции, на другом – время отдыха, на таймере обратного отсчета – общее время выполнения тренировки или серии – и поехал.

Только брать лучше на тканевом ремешке, так как пластиковый браслет через год отваливается.

Дима они тоест как работают ? выставил например минуту.... 60 сек прошли.. они обнулились..и заново пошла минута. так ?

Ставишь интервал от 0.2 секунд до по моему 10 минут, и он тикает через каждый промежуток, времени, обнуление и т.д. ничего не видно, просто интервал и звук. В коротких промежутках тикает по одному удару, в длинных режимах по три удара

----

варяг от Августа 09, 2012, 06:03:07 pm

Цитата: sosnin от Августа 09, 2012, 05:25:25 pm

все за ваши денньги. хоть с gpsю останавливаются даже по удару о цифирблат.например второй рукой.

[http://nikeplus.nike.com/plus/products/sport\\_watch/](http://nikeplus.nike.com/plus/products/sport_watch/)

я же Ром говорю.. я по английски нифига.. там есть возможность устанавливать режим ? и опятьже интересно кто такими пользовался ?.. ну илили аналогичными..?

----

ЕвгенийК от Августа 09, 2012, 07:14:44 pm

Есть же специальные темы про часы.

----

sosnin от Августа 09, 2012, 07:19:26 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 09, 2012, 07:14:44 pm

Есть же специальные темы про часы.

да и для этого

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 03:05:42 pm

кстати.. вопрос по существу тоесть серьезный.

видел что многи пловцы на дистанции более 100 метров какбы плывут приседая на одну руку.. что эт о ? для чего ? и на трене.. допустим ладно упражнения дышим 3-3.. а основную часть ? если на соревах будем дышать 2-2.. под правую руку.. значит и на трене также обрабатываем ?

тоже есть

----

варяг от Августа 09, 2012, 08:40:08 pm  
Цитата: sosnin от Августа 09, 2012, 07:19:26 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Августа 09, 2012, 07:14:44 pm  
Есть же специальные темы про часы.  
да и для этого

Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 03:05:42 pm  
кстати.. вопрос по существу то есть серьезный.  
видел что многи пловцы на дистанции более 100 метров какбы плывут приседая на одну руку.. что эт о ? для чего ? и на трене.. допустим ладно упражнения дышим 3-3.. а основную часть ? если на соревах будем дышать 2-2.. под правую руку.. значит и на трене также обрабатываем ?  
тоже есть

что тоже есть? похожая тема ?

----

Runtya от Августа 11, 2012, 04:35:05 pm  
Сегодня плавала в Лужниках лично на Кубке Спорт-ТЭК. Время с Беляева не улучшила, почти то же. НО, каково было мое удивление, что мое время записали другой девочке, а мне вообще непонятно что!!!!  
Загорелась еще больше, хочу научиться плавать всеми стилями. Понимаю, что в моем возрасте это весьма сложно. Но ведь хочется же ж! Красиво! Завораживает! Мурашки по коже и приятное щекотание во всем теле! Я тоже так хочу!

----

варяг от Августа 11, 2012, 07:54:38 pm  
Цитата: Runtya от Августа 11, 2012, 04:35:05 pm  
Сегодня плавала в Лужниках лично на Кубке Спорт-ТЭК. Время с Беляева не улучшила, почти то же. НО, каково было мое удивление, что мое время записали другой девочке, а мне вообще непонятно что!!!!  
Загорелась еще больше, хочу научиться плавать всеми стилями. Понимаю, что в моем возрасте это весьма сложно. Но ведь хочется же ж! Красиво! Завораживает! Мурашки по коже и приятное щекотание во всем теле! Я тоже так хочу!

А бабочки ? бабочки внизу живота были?:))))))))))))))))))

----

варяг от Августа 11, 2012, 08:07:43 pm  
мысль Летуна не давала мне покоя (насчет 200 метров) короче с товарищем тренеров Женей собрались на озеро я прихватил ласты с лопатками (самоделки по локоть) .Женя говорит ладно ты здесь бултыхайся я с колобашкой и пальчиковыми лопатками на тот берег. расстояние примерно километр. я решил с ним (с мыслью Летуна) а вдруг я и правда склонен к средним дистанциям.. (опятьже никогда в жизни более 400 метров наверное не плавал.. и то не 400 а 300) короче.. я натянул кор. ласты с лопатками по локоть .

плыл так как мне удобно как плвал когда мне писал треню Феникс просто когда я делал его треню мне было приятно плавать.. но так как на четвертаках было время 16-18 сек.. а я рвался к спринту.. меня это не устроило и я взялся за мельницу.)то есть с протягом.. блмже точнее чтото похожее на переднюю четверть дышал 2-2 под правую руку.... короче без остановки мы дали километр туда.. 10 минут отдохнули и километр обратно.. я рад до ус..ки:)))))))))))))) при том что я плыл как сказал Женя Галсами:))))))

вот так:).

Ване Тяпкину за лопатки спасибо:)

----

Runtya от Августа 11, 2012, 08:21:20 pm  
Цитата: варяг от Августа 11, 2012, 07:54:38 pm  
Цитата: Runtya от Августа 11, 2012, 04:35:05 pm  
Сегодня плавала в Лужниках лично на Кубке Спорт-ТЭК. Время с Беляева не улучшила, почти то же. НО, каково было мое удивление, что мое время записали другой девочке, а мне вообще непонятно что!!!!  
Загорелась еще больше, хочу научиться плавать всеми стилями. Понимаю, что в моем возрасте это весьма сложно. Но ведь хочется же ж! Красиво! Завораживает! Мурашки по коже и приятное щекотание во всем теле! Я тоже так хочу!

А бабочки ? бабочки внизу живота были?:))))))))))))))))))



Были, Коля, были! Особенно когда мужики баттом плыли ;D

----

варяг от Августа 12, 2012, 12:43:48 pm  
народ есть какие мысли у кого из чего сделать резинки для самодельных лопаток ? сделал большие по локоть..  
проблемма с резинками.. сделал из все техже камер камазовских.. но не то..

----

geraiv1 от Августа 12, 2012, 02:08:44 pm  
Цитата: варяг от Августа 12, 2012, 12:43:48 pm  
народ есть какие мысли у кого из чего сделать резинки для самодельных лопаток ? сделал большие по локоть..  
проблемма с резинками.. сделал из все техже камер камазовских.. но не то..  
Я резал из кружков от пролежней (в бассе всегда куча драных), выкройку брал от спидовских.

----

Белый Кит от Августа 12, 2012, 02:22:46 pm  
Цитата: geraiv1 от Августа 12, 2012, 02:08:44 pm  
Цитата: варяг от Августа 12, 2012, 12:43:48 pm  
народ есть какие мысли у кого из чего сделать резинки для самодельных лопаток ? сделал большие по локоть..  
проблемма с резинками.. сделал из все техже камер камазовских.. но не то..  
Я резал из кружков от пролежней (в бассе всегда куча драных), выкройку брал от спидовских.

от систем переливания крови - трубочки такие прозрачные.  
всё старо, как мир ;) ;D

----

AlexG от Августа 12, 2012, 02:32:26 pm  
Цитата: Белый Кит от Августа 12, 2012, 02:22:46 pm  
от систем переливания крови - трубочки такие прозрачные.  
всё старо, как мир ;) ;D  
Они практически не тянутся. Есть лабораторные силиконовые шланги -- подходят гораздо лучше.

----

варяг от Августа 12, 2012, 03:49:47 pm  
нету ни того ни того... а что представляют эти силиконовые шланги ? да и трубочки нейдут.. место прилегания  
проходит по пястным костям.. нужен чтото вроде жгута.. я не знаю.

----

Letun от Августа 12, 2012, 04:44:26 pm  
Да возьми обычную "резинку от трусов", ну или как она там по правильному называется. В магазине тканей.

На пальцы - узкую, а на саму руку широкую, сантиметра 2,5 - 3.

----

AlexG от Августа 12, 2012, 06:29:34 pm  
Цитата: варяг от Августа 12, 2012, 03:49:47 pm  
нету ни того ни того... а что представляют эти силиконовые шланги ? да и трубочки нейдут.. место прилегания  
проходит по пястным костям.. нужен чтото вроде жгута.. я не знаю.  
Шланг как шланг. Ничего особенного. Трубка силиконовая. Просто материал более мягкий и тянется, в отличие от  
трубок для переливания. Есть разного диаметра. Можно поискать жгуты силиконовые. В продаже они есть также  
разных размеров.

----

geraiv1 от Августа 12, 2012, 06:40:38 pm  
Цитата: AlexG от Августа 12, 2012, 06:29:34 pm  
Цитата: варяг от Августа 12, 2012, 03:49:47 pm  
нету ни того ни того... а что представляют эти силиконовые шланги ? да и трубочки нейдут.. место прилегания  
проходит по пястным костям.. нужен чтото вроде жгута.. я не знаю.  
Шланг как шланг. Ничего особенного. Трубка силиконовая. Просто материал более мягкий и тянется, в отличие от  
трубок для переливания. Есть разного диаметра. Можно поискать жгуты силиконовые. В продаже они есть также  
разных размеров.  
тут ключевое слово "Поискать" а круги от пролежней в аптеке рублей по 50 хватит на 3-4 пары лопаток. Моя три  
года плавает, а родные не больше года живут.

----

DimaV от Августа 12, 2012, 07:27:31 pm  
Цитата: варяг от Августа 12, 2012, 12:43:48 pm  
народ есть какие мысли у кого из чего сделать резинки для самодельных лопаток ? сделал большие по локоть..

проблема с резинками.. сделал из все тех же камер камазовских.. но не то..

Варяг, помню, в детстве смастерил себе лопатки из винилпласта. В качестве резинок использовал катеторы (такие резиновые оранжевые трубки известного назначения ;D). Они продаются в любой аптеке, есть разных диаметров. Берете такую трубку, сверлите отверстие в лопатке на 1.5-2 мм меньше, чем диаметр трубки, и вставляете трубку в отверстие в натяг. Трубка в меру мягкая, в меру тугая, легко растягивается, держится в отверстии за счет трения, легко можно регулировать длину. Попробуйте, может, пойдет такое решение?

----

варяг от Августа 12, 2012, 07:34:25 pm  
так как плоскость лопатки большая трубки я думаю не пойдут руку будут давить попробую завтра загляну а аптеку за кругом. но все равно ребята всем спасибо.

----

варяг от Августа 12, 2012, 07:37:57 pm  
кстати насчет этих лопаток ребята всем рекомендую .. ТЕМА рука может делать только полезное движение-подтягивание и отталкивание .. то есть ни порвать воду ни давить в них не реально!

----

sosnin от Августа 13, 2012, 07:22:14 am  
варяг,осторожней,на сорах тебе плыть все-таки без лопаток. у меня на мелких лопатках примерно такая резинка для брюк <http://katushenka.ru/2010/03/03/obrabotka-poyasa-dlya-bryuk-na-bolshix-razmerax-odezhdy/> ширина гдето 1,5-2см.

----

варяг от Августа 13, 2012, 08:03:43 am  
Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 07:22:14 am  
варяг,осторожней,на сорах тебе плыть все-таки без лопаток. у меня на мелких лопатках примерно такая резинка для брюк <http://katushenka.ru/2010/03/03/obrabotka-poyasa-dlya-bryuk-na-bolshix-razmerax-odezhdy/> ширина гдето 1,5-2см.

Мелкие лопатки это не то все переходите на большие !:)

----

sosnin от Августа 13, 2012, 08:32:30 am  
я мелкие только-только продавливать вроде научился...на большие я смотреть боюсь. трицепсы и так отваливаются по утрам :)

кстати в вых 2 трени :  
1) куп-куп на 2 км  
2)3,5км . оказывается бас в вых закрывается раньше на час,а я не рассчитывал :)

----

варяг от Августа 13, 2012, 09:13:16 am  
насчет продавливаний.. 2 км в них и руки даже не болели. не хвастаюсь просто надеюсь что делал все правильно.

----

ЕвгенийК от Августа 13, 2012, 09:26:54 am  
Цитата: варяг от Августа 13, 2012, 09:13:16 am  
насчет продавливаний.. 2 км в них и руки даже не болели.

вообще-то это плохой знак)

----

варяг от Августа 13, 2012, 09:29:35 am  
Женя не обламывай:))))

----

Ivan Tyarkin от Августа 13, 2012, 09:52:08 am  
Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 08:32:30 am  
я мелкие только-только продавливать вроде научился...на большие я смотреть боюсь. трицепсы и так отваливаются по утрам :)

кстати в вых 2 трени :  
1) куп-куп на 2 км  
2)3,5км . оказывается бас в вых закрывается раньше на час,а я не рассчитывал :)

продавливать лопатки = рвать воду.... ты такой оперся на нее, а дальше не дави, только воду держи, а вот другую сторону тела перенеси через нее, как бы вкладывание идет всем телом....

----

sosnin от Августа 13, 2012, 11:15:45 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 13, 2012, 09:52:08 am

Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 08:32:30 am

я мелкие только-только продавливать вроде научился...на большие я смотреть боюсь. трицепсы и так отваливаются по утрам :)

кстати в вых 2 трени :

1) куп-куп на 2 км

2)3,5км . оказывается бас в вых закрывается раньше на час,а я не рассчитывал :)

продавливать лопатки = рвать воду.... ты такой оперся на нее, а дальше не дави, только воду держи, а вот другую сторону тела перенеси через нее, как бы вкладывание идет всем телом....

хорошо....какие все у нас уже дотошные стали...скажу по другому...я только-только смог плыть нормально в маленьких лопатках,не сваливая руку и умудряясь делать гребок до конца. раньше получалось либо смазывать начало,либо не до конца толкаться-руки отваливались и силенок не хватало.

вот поэтому пока на большие лопатки без страха смотреть не могу.

или хочешь,чтоб я опять в полгребка,но в больших лопатах?

----

DimaV от Августа 13, 2012, 11:40:59 am

Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 11:15:45 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 13, 2012, 09:52:08 am

Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 08:32:30 am

я мелкие только-только продавливать вроде научился...на большие я смотреть боюсь. трицепсы и так отваливаются по утрам :)

кстати в вых 2 трени :

1) куп-куп на 2 км

2)3,5км . оказывается бас в вых закрывается раньше на час,а я не рассчитывал :)

продавливать лопатки = рвать воду.... ты такой оперся на нее, а дальше не дави, только воду держи, а вот другую сторону тела перенеси через нее, как бы вкладывание идет всем телом....

хорошо....какие все у нас уже дотошные стали...скажу по другому...я только-только смог плыть нормально в маленьких лопатках,не сваливая руку и умудряясь делать гребок до конца. раньше получалось либо смазывать начало,либо не до конца толкаться-руки отваливались и силенок не хватало.

вот поэтому пока на большие лопатки без страха смотреть не могу.

или хочешь,чтоб я опять в полгребка,но в больших лопатах?

А я думаю, что Вы ранее все правильно написали. Поскольку на тренировке спринт плавают с мощностью около 80% от максимума, то это соответствует примерно 93% от соревновательной скорости. Если плановая соревновательная скорость составляет, к примеру, 1,7 м/с, то на тренировке скорость будет 1,58 м/с. Это меньше скорости 1,6 м/с, то есть той скорости, при которой рука начинает попадать в режим кризиса (рвать воду). Однако на соревнованиях ведь скорость плавания должна быть выше, и рука непременно должна попасть в режим кризиса. А в режиме кризиса, как известно, коэффициент лобового сопротивления сильно снижается, приводя к снижению силы тяги. Как же с этим бороться?

Для этого придумали маленькие лопатки. Задача, стоящая перед спринтером на тренировке и стоит в том, чтобы научиться так распределять внутрицикловую скорость, чтобы рука, попав в режим кризиса обтекания, смогла двигаться без снижения силы тяги (то есть с нарастающим ускорением). При этом снижение коэффициента лобового сопротивления руки компенсируется увеличением квадрата скорости ее движения. Лопатки как раз и позволяют на тренировке смоделировать движение руки в режиме кризиса при скорости меньшей, чем соревновательная. Таким образом, маленькие лопатки дают возможность порвать воду при скорости меньшей, чем соревновательная и натренировать движение руки в режиме кризиса обтекания с нарастающим ускорением.

----

sosnin от Августа 13, 2012, 11:53:58 am

не вдаваясь в подробности:мне маленькие лопатки дают чувство большей ПОСТОЯННОЙ опоры. соотв. я в лопатках не замарачиваюсь траекторией кисти.

1)больше сосредотачиваюсь на связи "плечо-локоть-кисть".

2)если соблюдается первое, то опора постоянна и осталось только грести.(неадеюсь тренируя мышцы)

и вот как раз второе у меня получалось с переменным успехом.неизменно было так, что проплывая 50м,я не мог сохранить длину гребка,или кисть начинал поднимать,или локоть прижимать.одним словом терять опору и молотить мимо воды. так вот теперь я уверенно плыву серии в сумме по 2км,с отдыхом 10-15сек и не сваливаю локоть. то есть оставляю тренировку мышц и закрепляю технику. понемногу начиная добавлять задания без лопаток.

а если я одену большие---да я сделаю 3-4 гребка и развалюсь на части. не представляю,что там варяг молотит в

больших. хотя я и не сомневаюсь, что он может ;) :) особенно на озере

----

DimaV от Августа 13, 2012, 11:57:26 am

Цитата: варяг от Августа 13, 2012, 08:03:43 am

Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 07:22:14 am

варяг,осторожней,на сорах тебе плыть все-таки без лопаток. у меня на мелких лопатках примерно такая резинка для брюк <http://katushenka.ru/2010/03/03/obrabotka-poyasa-dlya-bryuk-na-bolshix-razmerax-odezhdy/> ширина гдето 1,5-2см.

Мелкие лопатки это не то все переходите на большие !:)

Кстати, Варяг, а в чем заключается Ваша идея использования таких больших лопаток (по локоть). Что они Вам дают?

----

DimaV от Августа 13, 2012, 12:44:22 pm

Если честно, я не понимаю преимуществ использования таких больших лопаток, кроме как для забавы. Они ведь имеют площадь намного больше, чем фактическая площадь миделева сечения кисти и предплечья. А значит, скорость выполнения гребка и распределение усилий при гребке будут сильно отличаться от плавания без лопаток. Кроме того, если в таких лопатках пытаться грести с нарастающим ускорением, то легко можно травмировать локтевой или плечевой суставы.

----

sosnin от Августа 13, 2012, 01:05:16 pm

зато в моноласте выглядишь как натуральная касатка.

а если серьезно,то мышцы качать нужные,но при правильном гребке!!!!

----

Ivan Tyarkin от Августа 13, 2012, 03:21:24 pm

Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 11:53:58 am

не вдаваясь в подробности:мне маленькие лопатки дают чувство большей ПОСТОЯННОЙ опоры. соотв. я в лопатках не замарачиваюсь траекторией кисти.

1)больше сосредотачиваюсь на связи "плечо-локоть-кисть".

2)если соблюдается первое, то опора постоянна и осталось только грести.(неадеюсь тренируя мышцы)

и вот как раз второе у меня получалось с переменным успехом.неизменно было так, что проплывая 50м,я не мог сохранить длину гребка,или кисть начинал поднимать,или локоть прижимать.одним словом терять опору и молотить мимо воды. так вот теперь я уверенно плыву серии в сумме по 2км,с отдыхом 10-15сек и не сваливаю локоть. то есть оставляю тренировку мышц и закрепляю технику. понемногу начиная добавлять задания без лопаток.

а если я одену большие---да я сделаю 3-4 гребка и развалюсь на части. не представляю,что там варяг молотит в больших. хотя я и не сомневаюсь,что он может ;) :) особенно на озере

в предыдущем посте я пытался сказать что реально силы много не надо если не грести рукой, а разворачивать тело, и большие лопатки здесь еще лучше - ухватиться легче. именно для этого они большие, а не для того чтоб ими продавливать насквозь рукой через воду.

я как то постил видео Дэвида Марша, где упражнение девушка с одной лопаткой плывет. смысл разворот корпуса начинать, до начала гребка.... я хз какая тут физическая основа, но чувствуется реально легче когда так плывешь особенно плечам, плюс быстрее выходит (я сразу лучший 50 проплыл) - возможно это просто уловка "внутрицикловую скорость" сделать в начале цикла медленнее....

кстати вот еще заметил у себя что в связи кисть - локоть - плечо, потеря энергии идет в плечо, т.е. уместно говорить о связи кисть - локоть - плечо - позвоночник..... аналогия такая приходит, гребец на лодке гребет и ручки его весла резиновые.....

----

Letun от Августа 13, 2012, 05:29:26 pm

Варяг же вроде писал, что для того что бы локоть не валить - большие взял; что бы ладонь физически всегда на одной линии с предплечьем была, а вовсе не из за мощности.

----

DimaV от Августа 13, 2012, 05:44:36 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 13, 2012, 03:21:24 pm

я как то постил видео Дэвида Марша, где упражнение девушка с одной лопаткой плывет. смысл разворот корпуса

начинать, до начала гребка.... я хз какая тут физическая основа, но чувствуется реально легче когда так плывешь особенно плечам, плюс быстрее выходит (я сразу лучший 50 проплыл) - возможно это просто уловка "внутрицыкловую скорость" сделать в начале цикла медленнее....

Точно, было дело. Я тогда еще не понял, почему она руку без лопатки проносила быстрее, чем в лопатке. Теперь то понятно, что это она отработывала энергичный поворот корпуса. Кстати, физическая основа довольно простая. Помню, Григор в какой-то теме обращал на это внимание. Суть была в том, что на гребущей руке, чуть выше локтя есть точка, которая при выполнении гребка, остается неподвижной относительно воды. При этом все, что ниже этой точки (предплечье и кисть) создает силу тяги, а все, что выше этой точки (плечо) создает дополнительное сопротивление, так как движется вперед вместе с телом. Поэтому в целях снижения общего сопротивления выгодно так вращать тело, чтобы плечо гребущей руки в завершающей фазе гребка оказывалось над поверхностью воды, не создавая дополнительного сопротивления. Особенно хорошо это получалось у А. Попова.

----

DimaV от Августа 13, 2012, 05:47:35 pm

Цитата: Letun от Августа 13, 2012, 05:29:26 pm

Варяг же вроде писал, что для того что бы локоть не валить - большие взял; что бы ладонь физически всегда на одной линии с предплечьем была, а вовсе не из за мощности.

Так это получается до боли известный принцип: одно лечим - другое калечим.

----

варяг от Августа 13, 2012, 08:23:08 pm

смотрите Други суть лопаток большх я открыл в другом. я раньше плавал начиня давить с фазы вкладывания.. сейчас такой фокус не проходит! пока не введу предплечье в положение захвата я не могу давить на воду. слишком большая площадь ( в больших лопатках я плавал я мог продавить.. а в этих по локоть это не реально) ну и когда рука встала в захват я концентрируюсь на длинном гребке. все просто.

----

варяг от Августа 13, 2012, 08:56:17 pm

ребята кто плавал 200 вольным скажите на какое время надо ориентироваться в задании 10\*100 на ногах ? учитывая что гибкость не очень и выход будет с поворотов метров 4-5

----

Arman от Августа 13, 2012, 09:45:02 pm

Цитата: варяг от Августа 13, 2012, 08:56:17 pm

скажите на какое время надо ориентироваться в задании 10\*100 на ногах ?

Ну ты и загнул сразу..... :)))) А на что рассчитываешь (желаешь) на 200 м?

----

sosnin от Августа 14, 2012, 06:29:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 13, 2012, 03:21:24 pm

Цитата: sosnin от Августа 13, 2012, 11:53:58 am

не вдаваясь в подробности:мне маленькие лопатки дают чувствво большей ПОСТОЯННОЙ опоры. соотв. я в лопатках не замарачиваюсь траекторией кисти.

1)больше сосредотачиваюсь на связи "плечо-локоть-кисть".

2)если соблюдается первое, то опора постоянна и осталось только грести.(неадеюсь тренируя мышцы)

и вот как раз второе у меня получалось с переменным успехом.неизменно было так, что проплывая 50м,я не мог сохранить длину гребка,или кисть начинал поднимать,или локоть прижимать.одним словом терять опору и молотить мимо воды. так вот теперь я уверенно плыву серии в сумме по 2км,с отдыхом 10-15сек и не сваливаю локоть. то есть оставляю тренировку мышц и закрепляю технику. понемногу начиная добавлять задания без лопаток.

а если я одену большие---да я сделаю 3-4 гребка и развалюсь на части. не представляю,что там варяг молотит в больших. хотя я и не сомневаюсь,что он может ;) :) особенно на озере

в предыдущем посте я пытался сказать что реально силы много не надо если не грести рукой, а разворачивать тело, и большие лопатки здесь еще лучше - хватиться легче. именно для этого они большие, а не для того чтоб ими продавливать насквозь рукой через воду.

я как то постил видео Дэвида Марша, где упражнение девушка с одной лопаткой плывет. смысл разворот корпуса начинать, до начала гребка.... я хз какая тут физическая основа, но чувствуется реально легче когда так плывешь особенно плечам, плюс быстрее выходит (я сразу лучший 50 проплыл) - возможно это просто уловка "внутрицыкловую скорость" сделать в начале цикла медленнее....

кстати вот еще заметил у себя что в связи кисть - локоть - плечо, потеря энергии идет в плечо, т.е. уместно

говорить о связи кисть - локоть - плечо - позвоночник..... аналогия такая приходит, гребец на лодке гребет и ручки его весла резиновые.....

а если я скажу, что у меня всегда присутствует пережат, так и будешь настаивать, что давить не надо?

пс. вчера 4,2 км. осилил горку 50-100-200-400-800-400-200-100-50 П22-23 последние 50-75!!

----

варяг от Августа 14, 2012, 06:48:46 am

2.30 'это хорошее время на 200? или как? слышал что первый разряд это где-то 2.20

----

варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am

<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

2.23 поделить на 8 отрезков.. это по сколько получается ? :))

----

ЕвгенийК от Августа 14, 2012, 07:21:51 am

Цитировать

2.30 'это хорошее время на 200?

У тебя же была расписанная программа на полтинник? За сколько сейчас поплывешь 50м?

Переключаться сейчас на что-нибудь длиннее сотни - плохой вариант.

А по времени я бы рассчитывал ближе к трем минутам. Двести вообще тяжело плыть.

----

Arman от Августа 14, 2012, 07:27:08 am

Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am

<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

Женя прав, если даже 200 за 2.23, то давай сначала сотку за 1.10, полтинник за 30-31 сделай, а потом будет виднее ...

----

sosnin от Августа 14, 2012, 07:31:01 am

Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am

<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

2.23 поделить на 8 отрезков.. это по сколько получается ? :))

это = по 17,875 мек.

2:20 это первый батом или на спине. кролем 2:07-варяг, ты вот зачем таблицу поднял. теперь и я напрягся. таким макаром, 800 реальнее.

----

DimaV от Августа 14, 2012, 08:08:05 am

Цитата: варяг от Августа 13, 2012, 08:23:08 pm

смотрите Други суть лопаток большх я открыл в другом. я раньше плавал начиная давить с фазы вкладывания.. сейчас такой фокус не проходит! пока не выведу предплечье в положение захвата я не могу давить на воду. слишком большая площадь ( в больших лопатках я плавал я мог продавить.. а в этих по локоть это не реально) ну и когда рука встала в захват я концентрируюсь на длинном гребке. все просто.

Кажется, я понял. Вы начинали ускорять руку слишком рано, поэтому Ваша рука еще в начале гребка попадала в режим кризиса обтекания, и весь дальнейший гребок на всей траектории происходил при низком коэффициенте лобового сопротивления руки и при плохом сцеплении с водой. Согласитесь, Вы ведь на данном этапе пока не владеете техникой выполнения гребка с нарастающим ускорением. Ну, допустим, что в больших лопатках у Вас пропадает возможность в начале гребка рвать воду. Но, ведь большие лопатки очень сильно искажают Ваши ощущения. Что будет, если Вы их снимите? Без лопаток полученные ощущения будут уже не верны. Без них Ваша рука будет резать воду, как нож масло. Скорость движения кисти и предплечья при выполнении гребка получатся еще больше. Рука опять попадет в режим кризиса обтекания, от чего сцепление с водой только ухудшится, а как с

этим бороться – не отработали. В результате – скорость плавания только снизится.

Если у Вас плановое время на сотке примерно 1.07, то при таком времени совсем не обязательно переходить через порог кризиса обтекания. Вполне можно выполнять гребок в докризисном режиме (даже без ускорения в последней фазе). Для этого большая физическая сила не нужна. Нужна только базовая техника – положение тела, координация рук и ног и высокий локоть. Все это у Вас уже более-менее есть. Надо только объемы тренировок наплавать, чтобы отточить технику на данном уровне. А вот, когда надо будет плыть сотку из минуты – тогда и придется отрабатывать новое движение кисти с переходом через кризис обтекания (с нарастающим ускорением). Для этого и нужны будут маленькие лопатки, как выше писал Соснин.

----

sosnin от Августа 14, 2012, 08:15:25 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 13, 2012, 09:52:08 am

продавливать лопатки = рвать воду.... ты такой оперся на нее, а дальше не дави, только воду держи кстати, вот веришь, что я не мог долго "просто держать", т.к. это все равно надо ловить и давить на воду. и хватало меня на очень мало.

Цитата: DimaV от Августа 14, 2012, 08:08:05 am

Цитата: варяг от Августа 13, 2012, 08:23:08 pm

смотрите Други суть лопаток большх я открыл в другом. я раньше плавал начиная давить с фазы вкладывания.. сейчас такой фокус не проходит! пока не выведу предплечье в положение захвата я не могу давить на воду. слишком большая площадь ( в больших лопатках я плавал я мог продавить.. а в этих по локоть это не реально) ну и когда рука встала в захват я концентрируюсь на длинном гребке. все просто.

Кажется, я понял. Вы начинали ускорять руку слишком рано, поэтому Ваша рука еще в начале гребка попадала в режим кризиса обтекания, и весь дальнейший гребок на всей траектории происходил при низком коэффициенте лобового сопротивления руки и при плохом сцеплении с водой. Согласитесь, Вы ведь на данном этапе пока не владеете техникой выполнения гребка с нарастающим ускорением. Ну, допустим, что в больших лопатках у Вас пропадает возможность в начале гребка рвать воду. Но, ведь большие лопатки очень сильно искажают Ваши ощущения. Что будет, если Вы их снимите? Без лопаток полученные ощущения будут уже не верны. Без них Ваша рука будет резать воду, как нож масло. Скорость движения кисти и предплечья при выполнении гребка получатся еще больше. Рука опять попадет в режим кризиса обтекания, от чего сцепление с водой только ухудшится, а как с этим бороться – не отработали. В результате – скорость плавания только снизится.

Если у Вас плановое время на сотке примерно 1.07, то при таком времени совсем не обязательно переходить через порог кризиса обтекания. Вполне можно выполнять гребок в докризисном режиме (даже без ускорения в последней фазе). Для этого большая физическая сила не нужна. Нужна только базовая техника – положение тела, координация рук и ног и высокий локоть. Все это у Вас уже более-менее есть. Надо только объемы тренировок наплавать, чтобы отточить технику на данном уровне. А вот, когда надо будет плыть сотку из минуты – тогда и придется отрабатывать новое движение кисти с переходом через кризис обтекания (с нарастающим ускорением). Для этого и нужны будут маленькие лопатки, как выше писал Соснин.

но согласитесь, очень приятно одеть ласты и лопатки и думать, что ты ихтиандр...

блин, 2:07 покоя не дают. в голову идут бредовые мысли купить стартовый костюм... только боюсь на меня их не шьют.

----

@LE}{@NDER от Августа 14, 2012, 10:38:50 am

Цитата: sosnin от Августа 14, 2012, 08:15:25 am

только боюсь на меня их не шьют.

;D

----

варяг от Августа 14, 2012, 10:53:52 am

Цитата: Arman от Августа 14, 2012, 07:27:08 am

Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am

<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

Женя прав, если даже 200 за 2.23, то давай сначала сотку за 1.10, полтинник за 30-31 сделай, а потом будет виднее ...

не.. ну полтинник то у меня щас в районе 31 точно будет. только смысл.. если мне правда удобнее плыть в

передней четверти чем мельницей.

----

варяг от Августа 14, 2012, 10:56:29 am  
надо искать себе новых Флагманов:)))) кто лучше всех 200 плышет ?

----

DimaV от Августа 14, 2012, 11:13:17 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 10:56:29 am  
надо искать себе новых Флагманов:)))) кто лучше всех 200 плышет ?

Ну, вот Сунь Ян неплохо 200 плавает. ;D

----

варяг от Августа 14, 2012, 11:17:11 am  
... Он же помоему выиграл ОИ на 200 и 400.. я под впечатлением:))) человек с 1500 на 200 !

----

варяг от Августа 14, 2012, 11:17:50 am  
а какие серии даются для тренировки ног и в каком режиме на 200?

не. Сунь Ян конечно молодец но техника Фелпса мне больше нравится

<http://www.youtube.com/watch?v=e6XllpJ-d0k&feature=relmfu>

----

Arman от Августа 14, 2012, 12:47:26 pm  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 10:53:52 am  
Цитата: Arman от Августа 14, 2012, 07:27:08 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am  
<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

Женя прав, если даже 200 за 2.23, то давай сначала сотку за 1.10, полтинник за 30-31 сделай, а потом будет виднее ...

не.. ну полтинник то у меня щас в районе 31 точно будет.  
хватит гадать Варяг, просто засекись, чтобы быть уверенным! А то я тоже всякие прогнозы люблю строить, которые сбиваются один в один очень редко;)

----

варяг от Августа 14, 2012, 01:24:38 pm  
а смысл. я все равно решил тренировать 200. ну я говорю.. гдето в районе 31. мах 32

----

Апуа7 от Августа 14, 2012, 01:45:16 pm  
ну ты засеки 50 или 100 на макс и на 60% и тогда тебе смогут сказать какое время должно быть для начала в сериях на ногах и в координации, и какое уже для 2,23

----

@LE}{@NDER от Августа 14, 2012, 01:46:51 pm  
Цитата: Апуа7 от Августа 14, 2012, 01:45:16 pm  
ну ты засеки 50 или 100 на макс и на 60% и тогда тебе смогут сказать какое время должно быть для начала в сериях на ногах и в координации, и какое уже для 2,23  
Шифруется :D

----

варяг от Августа 14, 2012, 02:00:07 pm  
не. бас закрыт все равно:) но кстити на ногах хуже стал плавать чем 2-3 мес назад. вот оно.. закрытие баса.....

----

Toto от Августа 14, 2012, 02:14:57 pm  
Недавно проплыла 200 кролем за 2.22 ;) )  
Но я как всегда в своем несоревновательном ритме (только я, тренер и секундомер)  
Да и двухсотка кролем мне не особо интересна, но тренер говорит, что для 200 комплекс надо ее тоже хорошо



плавать

На ногах серии делаю 4\*50 в режиме 1.20 (легко, на технику) +2-4\*100 с ускорением вторую половину (отдых 30 с.) + 200 как смогу :) (в районе 4 минут выходит) (либо ускорения 8\*25/25)  
вообще ноги у меня слабые, больше чем на 600 метров не хватает

----

варяг от Августа 14, 2012, 04:07:43 pm

Цитата: Toto от Августа 14, 2012, 02:14:57 pm

Недавно проплыла 200 кролем за 2.22 ;)

Но я как всегда в своем несоревновательном ритме (только я, тренер и секундомер)

Да и двухсотка кролем мне не особо интересна, но тренер говорит, что для 200 комплекс надо ее тоже хорошо плавать

На ногах серии делаю 4\*50 в режиме 1.20 (легко, на технику) +2-4\*100 с ускорением вторую половину (отдых 30 с.) + 200 как смогу :) (в районе 4 минут выходит) (либо ускорения 8\*25/25)  
вообще ноги у меня слабые, больше чем на 600 метров не хватает

^)))) вы девушка ? :))))))))))))))))))))))))))

+2-4\*100 с ускорением вторую половину (отдых 30 с.) + 200 как смогу :)-- это как =2-4 ?

----

лыжник от Августа 14, 2012, 07:50:35 pm

Привет)) Немного задержался с отчетом по Эстонии... жил на даче .

Сразу хочу сказать , что я добился и удовлетворил своё самолюбие)) 3 место в своей группе 55-60, т.е. тумбочку освоил. Напомню, плыл 1км+велик100км+бег10км...результат 4часа 14мин, что для меня очень даже))), главное выплыл за 18мин и велик из 3х часов... с бегом, да, но это зарабатывается.

Эстония встретила как то недружелюбно, сразу на границе составили протокол, у меня был на стекле антирадар, выписали штраф, какой, будет известно через месяц 400-150 евро. Потом жили в каком то «курятнике», 3 семьи+1мужик, офигеть, 1 туалет, ТВ была в шоке, спарцменам было пофиг, но жена сказала, что это первый и последний раз, хот я её как то расслабил по 5-ти звездам))

Перед стартом нажрался, коньяк, вино, т.к. прошла инфа, что в гидриках плыть низя, и группа будет 50-60, но утром , вот гады, сказали что и в гидриках можно и группа 55-60.

Успокоился, притом 5-е августа мой ДР, стартанул))

Когда выплыл, великов в транзитке стояла куча, (я не знал, что там ещё вель эстафетчиков стояли, они стартовали на 11мин позже) я чёт прям воспрял, рванул на велозтап, средняя была 34, на 3-ем круге стало сводить мышцы «портняжные», сбавил, но нифига, сразу на беге начало прихватывать по серьёзному, еле догрёб, но время было шикарное. Сразу повалился, т.к. мышцы начало сводить не по децки, ТВ тут же сгоняла за пивом, и как ни странно отпустило, ги-гы.

Вообще старт конечно классный, маршалов примерно около 15 человек на мотоциклах, каждый пас свой кусок велогонки, очень даже серьёзно, но я не заметил явных признаков нарушений правил, каждый боролся в одно лицо. Транзитка с мешками тоже нормальная, хотя времени я там профукал много. Ну а бег, это всегда апогей всего триатлона, бежишь и думаешь, вот нафига оно мне всё надо. Финиш, пипец, хочется плакать, что смог, что не сломался. Валялся примерно минут 15, потом как всегда нирвана и счастье.

Не понимаю для чего это всё делаю, но вот как то «прёт». На следующий год 100% в Выборг, про Эстонию не знаю, но в 2014г на «железо».

Да, потом съездил со своими в Таллинн, спецом показать пацану.

Ну вот как то так. Бум тренироваться и покорять))))

Фотки есть, но переходник сломался, потом покажу))

Извиняюсь перед модераторами, хз куда эту инфу вписать, но вроде тут многие меня поддерживали и я захотел поделиться своей радостью именно здесь.

Т.е. 1 км - 18.34, правда в гидрике, буду стремиться плыть и без него, надеюсь, что поможете, т.к. видео буду выкладывать.

Спасибо что вы есть и есть этот форум, ураааа))))

http://pixs.ru/showimage/IMG6594JPG\_4403165\_5471660.jpg

----

Toto от Августа 14, 2012, 07:59:18 pm  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 04:07:43 pm

^)))) вы девушка ? :))))))))))))))))))))))))))

+2-4\*100 с ускорением вторую половину (отдых 30 с.) + 200 как смогу :)-- это как =2-4 ?  
ну да, не мальчик :)  
забыла сказать, что результат в 25-метровом бассейне ...

а 2-4 - значит 2 или 4 раза, по самочувствию

----

варяг от Августа 14, 2012, 08:00:18 pm  
мне кажется самое время просить автограф:)))

----

Toto от Августа 14, 2012, 08:12:23 pm  
Цитата: лыжник от Августа 14, 2012, 07:50:35 pm  
Привет)) Немного задержался с отчетом по Эстонии... жил на даче .  
Сразу хочу сказать , что я добился и удовлетворил своё самолюбие)) 3 место в своей группе 55-60, т.е. тумбочку освоил. Напомню, плыл 1км+велик100км+бег10км...результат 4часа 14мин, что для меня очень даже))), главное выплыл за 18мин и велик из 3х часов... с бегом, да, но это зарабатывается.

круто! Поздравляю!  
искренне завидую, хотя не понимаю, но каждому свое :)

а есть ссылка на результаты по всем группам, знакомый из басика там тоже должен был выступать...

----

sergeyt от Августа 14, 2012, 08:17:43 pm  
Лыжник, поздравляю!  
Классный отчет, аж самому захотелось попробовать триатлон, плавать и бегать нет проблем, т.к. постоянно и бегаю 10 км и плаваю 5-6 км, только не знаю насколько это много и тяжело 100км на велике...

----

варяг от Августа 14, 2012, 08:18:48 pm  
Лыжник это реально железный человек.. ты молоток УРА!!!! УРА!!!!!!!!!!!! УРА!!!!!!!!!!!!

----

лыжник от Августа 14, 2012, 08:47:42 pm  
Колян, я с тебя пример беру, уж какой ты то, промолчу))))))

В триатлон собираются (со слов доброжелателей) все неудачнеги, типа тот кто не может плавать, не может крутить, не может бегать))))))

Я лыжник, и очень выносливый, бегал и 100км в Битце, и даже на этой гонке занял 3-е место в своей группе. Но триатлон это супер-спорт. Меня всегда напрягало заниматься одним видом, т.е. я всегда упирался в стену и ВСЁ, рубить отрезки через немогу было в лом. А в триатлоне постоянно нет времени, т.е. в пенсионном возрасте самое то, сегодня поплаваем, завтра велик, после завтра кросс.....ведь здорово....

Ну лан, вы молодые, рубите.....мне только подсказывайте, ошибок вагон, я же не могу открыть тему, плавание после 58 лет, вот здесь с вами и тусуюсь))))))

----

варяг от Августа 14, 2012, 09:02:08 pm  
да ты всех молодых дернул... Саня ты вообще красавчик:)) я понню крутил велик 30 км чуть не сдох:)) но если серьезно то думаю так.. в среднем скорость км 12-15 была.. рад что встретил здесь много кремней. не останавливайся.

----

лыжник от Августа 14, 2012, 09:12:36 pm  
Коль, это тебе пасиб что есть ТВОЯ тема и столько здесь всего СУПЕР.

Кстати, посмотри, это наш гуру триатлона Шахматов, показывает свои трени, нам на этом форуме интересно именно плавание, станочек самодельный, я уже компоненты присмотрел, твоя резина отдыхает... чё скажешь))))))

<http://smotri.com/video/view/?id=v19374101bd3>

----

варяг от Августа 14, 2012, 09:19:22 pm  
не открывает завтра дома гляну. да вообще здесь много афигенных людей можно сказать я стал другим человеком до и после. пацаны столько мне авансов раздали.. что надо будет их отработать.. сейчас собираю информацию по трениам и с сентября уйду на дно . потомучто знаю за собой косяк(люблю посидеть в интернете) а так обрубить и отдаться тренировкам как самурай ) Прикольно наверное с тобой зарубиться на трассе. а насчет плавания.. блин я не ожидал.. ты реально крут.

----

Домино от Августа 15, 2012, 08:13:15 am  
Цитата: лыжник от Августа 14, 2012, 07:50:35 pm

Сразу хочу сказать , что я добился и удовлетворил своё самолюбие)) 3 место в своей группе 55-60, т.е. тумбочку освоил. Напомню, плыл 1км+велик100км+бег10км...результат 4часа 14мин, что для меня очень даже))), главное выплыл за 18мин и велик из 3х часов...

(<http://s.rimg.info/76609ad7ca2d11817fa97bc5231b0965.gif>)

----

моi от Августа 16, 2012, 12:28:24 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 10:53:52 am  
Цитата: Арман от Августа 14, 2012, 07:27:08 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am  
<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

Женя прав, если даже 200 за 2.23, то давай сначала сотку за 1.10, полтинник за 30-31 сделай, а потом будет виднее ...

не.. ну полтинник то у меня щас в районе 31 точно будет. только смысл.. если мне правда удобнее плыть в передней четверти чем мельницей.

Ой, варяг, варяг... стратег ты наш. Сколько новых чудных открытий готовит тебе спортивное плавание на время в координации :O)))

----

feniks2277 от Августа 16, 2012, 01:36:48 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 11:17:50 am  
а какие серии даются для тренировки ног и в каком режиме на 200?

не. Сунь Ян конечно молодец но техника Фелпса мне больше нравится

<http://www.youtube.com/watch?v=e6XllpJ-d0k&feature=relmfu>  
Это сет на выносливость на ногах корорый ты можеш использовать в подготовительном периоде. для 200 В/С  
Сет не является основным заданием в тренеровке.

Для результата 2.20 на 200м В/С

600м- за 11.20-11.30  
200м -закупаться  
300м -за 5.10- 5.15  
200м -закупаться  
150м- за 2.25 2.30  
200 м - закупаться  
Удачи на 200м

----

варяг от Августа 16, 2012, 06:34:29 am  
Цитата: моi от Августа 16, 2012, 12:28:24 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 10:53:52 am  
Цитата: Арман от Августа 14, 2012, 07:27:08 am

Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am  
<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

Женя прав, если даже 200 за 2.23, то давай сначала сотку за 1.10, полтинник за 30-31 сделай, а потом будет виднее ...

не.. ну полтинник то у меня щас в районе 31 точно будет. только смысл.. если мне правда удобнее плыть в передней четверти чем мельницей.

Ой, варяг, варяг... стратег ты наш. Сколько новых чудных открытий готовит тебе спортивное плавание на время в координации :O)))  
Ах сколько нам открытий чудных.. :))) я надеюсь на случай:)

----

варяг от Августа 16, 2012, 06:36:13 am  
Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2012, 01:36:48 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 11:17:50 am  
а какие серии даются для тренировки ног и в каком режиме на 200?

не. Сунь Ян конечно молодец но техника Фелпса мне больше нравится

<http://www.youtube.com/watch?v=e6XllpJ-d0k&feature=relmfu>  
Это сет на выносливость на ногах корорый ты можеш использовать в подготовительном периоде. для 200 В/С  
Сет не является основным заданием в тренеровке.

Для результата 2.20 на 200м В/С

600м- за 11.20-11.30  
200м -закупаться  
300м -за 5.10- 5.15  
200м -закупаться  
150м- за 2.25 2.30  
200 м - закупаться  
Удачи на 200м

ну в том году я дела 300 метров за 3 мин помоему. ( на четвертаке как отрезке было 28 сек)

А что является основным на 200?

----

варяг от Августа 16, 2012, 06:38:17 am  
Цитата: moi от Августа 16, 2012, 12:28:24 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 10:53:52 am  
Цитата: Arman от Августа 14, 2012, 07:27:08 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 06:53:43 am  
<http://www.i-swimmer.ru/newnorma.htm>

значит будем стремиться к 2.23

Женя прав, если даже 200 за 2.23, то давай сначала сотку за 1.10, полтинник за 30-31 сделай, а потом будет виднее ...

не.. ну полтинник то у меня щас в районе 31 точно будет. только смысл.. если мне правда удобнее плыть в передней четверти чем мельницей.

Ой, варяг, варяг... стратег ты наш. Сколько новых чудных открытий готовит тебе спортивное плавание на время в координации :O)))

Кстати я на той неделе понял что упр это одно а координация другое абсолютно!. когда плыл 2 км в лопатках.. может я близко уже.... не.. еще чуть чуть..... :))

----  
варяг от Августа 16, 2012, 06:40:24 am  
[http://www.youtube.com/watch?v=LLC\\_xA07taM&feature=g-vrec](http://www.youtube.com/watch?v=LLC_xA07taM&feature=g-vrec) посмотрите как легко плышет

----  
sosnin от Августа 16, 2012, 06:45:41 am  
Цитата: варяг от Августа 16, 2012, 06:36:13 am  
ну в том году я дела 300 метров за 3 мин помоему. ( на четвертаке как отрезке было 28 сек)  
варяг,ты считать умеешь? тоесть сотки по минуте?

----  
asha от Августа 16, 2012, 07:02:39 am  
Красиво плышет.  
Интересно а насколько нужно голову поворачивать относительно тела для вдоха. Ведь можно ее вообще относительно тела не поворачивать, а вращать только тело. Но это наверно не правильно.Значит должно быть какое-то соотношение между величиной поворота тела и величиной поворота головы относительно тела. Как это проконтролировать ?

----  
feniks2277 от Августа 16, 2012, 07:38:05 am  
Цитата: варяг от Августа 16, 2012, 06:36:13 am  
Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2012, 01:36:48 am  
Цитата: варяг от Августа 14, 2012, 11:17:50 am  
а какие серии даются для тренировки ног и в каком режиме на 200?

не. Сунь Ян конечно молодец но техника Фелпса мне больше нравится

<http://www.youtube.com/watch?v=e6XllpJ-d0k&feature=relmfu>  
Это сет на выносливость на ногах корорый ты можеш использовать в подготовительном периоде. для 200 В/С  
Сет не является основным заданием в тренировке.

Для результата 2.20 на 200м В/С

600м- за 11.20-11.30  
200м -закупаться  
300м -за 5.10- 5.15  
200м -закупаться  
150м- за 2.25 2.30  
200 м - закупаться  
Удачи на 200м

ну в том году я дела 300 метров за 3 мин помоему. ( на четвертаке как отрезке было 28 сек)

А что является основным на 200?  
Ну если 300 за 3 минуты так зачем тебе в координации  
100 за 1.07 тут реально из 44 сотку выскочиш.  
Конкретно для тебя техника и выносливость

----  
sosnin от Августа 16, 2012, 07:38:21 am  
Цитата: asha от Августа 16, 2012, 07:02:39 am  
Красиво плышет.  
Интересно а насколько нужно голову поворачивать относительно тела для вдоха. Ведь можно ее вообще относительно тела не поворачивать, а вращать только тело. Но это наверно не правильно.Значит должно быть какое-то соотношение между величиной поворота тела и величиной поворота головы относительно тела. Как это проконтролировать ?  
я головой кручу в кроле градусов на 30.

----  
sosnin от Августа 16, 2012, 07:43:08 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2012, 07:38:05 am

Ну если 300 за 3 минуты так зачем тебе в координации

100 за 1.07 тут реально из 44 сотку выскочиш.

Конкретно для тебя техника и выносливость

ну 44 не факт, а вот из 50, вполне реально. ;) и выносливость нужно в плавание переносить, а не просто выносливость.

----

Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 10:32:50 am

Цитата: sosnip от Августа 14, 2012, 06:29:05 am

а если я скажу, что у меня всегда присутствует пережат, так и будешь настаивать, что давить не надо?

пс. вчера 4,2 км. осилил горку 50-100-200-400-800-400-200-100-50 П22-23 последние 50-75!!

нет не буду, я просто сказал что так гораздо легче получалось и у меня к тому же. но я мог продавить больше лопатки и подтягивался с 40 кг на поясе 2 раза . у всех по разному.

а есть видео посмотреть на твой пережат? я тоже хочу - и пережат и давить.

вот я в красной шапке, у меня тогда нету пережата и я рою воду и меня бесит... потому что это выглядит убого <http://www.youtube.com/watch?v=vLVSSZo8ldU> (<http://www.youtube.com/watch?v=vLVSSZo8ldU>) с пережатом у меня не осталось видео, но гораздо красивее выглядело. хотя все равно не так мощно как хотелось бы.

а вот тут олимпийцы будущие по 4 и 5 у них классно получается, а по 6 Клим и по 7 Торп у них вроде не особо, както дерганно или это только в конце когда они устали...

[http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl\\_h88](http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl_h88) ([http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl\\_h88](http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl_h88))

хм... чего такое пережат? может мы про разное говорим.... нас в детстве никогда не учили такому.

----

варяг от Августа 16, 2012, 10:34:35 am

я извеняюсь за математикуу. оказывается 5.6 минут на ногах... я всегда думал что 3:)))))))))

----

@LE{X}@NDER от Августа 16, 2012, 11:03:31 am

Цитата: варяг от Августа 16, 2012, 10:34:35 am

я извеняюсь за математикуу. оказывается 5.6 минут на ногах... я всегда думал что 3:)))))))))

Даже 5.6 минут на ногах - сомнительно, что ты так плыл.

Цитировать

я всегда думал что 3:)))))))))

жжешь!

----

ЕвгенийК от Августа 16, 2012, 11:15:14 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 10:32:50 am

вот я в красной шапке, у меня тогда нету пережата и я рою воду и меня бесит... потому что это выглядит убого

но время приличное.

----

@LE{X}@NDER от Августа 16, 2012, 11:23:25 am

Цитата: ЕвгенийК от Августа 16, 2012, 11:15:14 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 10:32:50 am

вот я в красной шапке, у меня тогда нету пережата и я рою воду и меня бесит... потому что это выглядит убого

но время приличное.

Даже более чем приличное. Судя по видео ноги подсели последние 75м, а так, в ногах можно еще прибавить и выйти из 54х.

----

Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 04:08:58 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 16, 2012, 11:23:25 am

Цитата: ЕвгенийК от Августа 16, 2012, 11:15:14 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 10:32:50 am

вот я в красной шапке, у меня тогда нету пережата и я рою воду и меня бесит... потому что это выглядит убого

но время приличное.

Даже более чем приличное. Судя по видео ноги подсели последние 75м, а так, в ногах можно еще прибавить и выйти из 54х.

Из 54 не интересно, 165 см девушки плавают быстрее, а я 2м мужик в самом расцвете сил ;D

Интересно научиться правильно, и уже с парнями из другого видео гонять. Тут же реально технические огрехи, их бы починить, чтоб походило на парней из другого видео и время само уйдет. А так мне тренер насчитал 52 только на старте, повороте, касании....

----

варяг от Августа 16, 2012, 07:19:47 pm

что интересно движет людьми которым за ну скажем 27-30 которые уже в прошлом были кмс- мс ? понячно что старый результат уже не перебить.. что тогда ? улучшение техники ?

----

sosnin от Августа 16, 2012, 08:44:04 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 04:08:58 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 16, 2012, 11:23:25 am

Цитата: ЕвгенийК от Августа 16, 2012, 11:15:14 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 10:32:50 am

вот я в красной шапке, у меня тогда нету переката и я рою воду и меня бесит... потому что это выглядит убого

но время приличное.

Даже более чем приличное. Судя по видео ноги подсели последние 75м, а так, в ногах можно еще прибавить и выйти из 54х.

Из 54 не интересно, 165 см девушки плавают быстрее, а я 2м мужик в самом расцвете сил ;D

Интересно научиться правильно, и уже с парнями из другого видео гонять. Тут же реально технические огрехи, их бы починить, чтоб походило на парней из другого видео и время само уйдет. А так мне тренер насчитал 52 только на старте, повороте, касании....

ну выходы убоги по сравнению со всем остальным...вынырнул ближе всех...сразу...голову очень сильно поворачиваешь, в конце тебя аж перекручивать начинает, сам из себя маятник делаешь. и по сравнению с парнями со второго видео, имхо, ты гребешь ближе к поверхности. думаю тут весь сок.

пс. торп и клим все еще учатся? у парня по 4ой 200 хорошо получается, нет?

----

sosnin от Августа 16, 2012, 08:46:55 pm

Цитата: варяг от Августа 16, 2012, 07:19:47 pm

что интересно движет людьми которым за ну скажем 27-30 которые уже в прошлом были кмс- мс

да это добрая половина всего движения мастеров в рф, если не больше...думаю, во всем виноваты женщины, а у женщин-мужчины :) :) ну не деньги же?

----

Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 05:11:09 am

Цитата: sosnin от Августа 16, 2012, 08:44:04 pm

ну выходы убоги по сравнению со всем остальным...вынырнул ближе всех...сразу...голову очень сильно поворачиваешь, в конце тебя аж перекручивать начинает, сам из себя маятник делаешь. и по сравнению с парнями со второго видео, имхо, ты гребешь ближе к поверхности. думаю тут весь сок.

пс. торп и клим все еще учатся? у парня по 4ой 200 хорошо получается, нет?

да, про гребу мелко мне так всегда казалось. Но когда руками сверкаешь не хватает времени глубоко руку засунуть... ;D

Это получается из за этого мне легко большие лопатки продавить? Ты гребешь глубоко?

Вдох прикольный был, частично из за синхронизации (в детстве 1500 плавали все), частично из за протарзанной ориентации, очень заметно как бедро проседает... у Джанет Эванс когда она голову поднимала бедро не проседало ;D ща вроде поправил.

Клим и торп разучились плавать..... Сравни климовские кроль тогда и щаз, тогда он плыл байдаркой, а щаз у него задержка.... клим бросил, торп продолжает в швейцарии тренироваться. Парень по 4ой тока 50 и 100 плавает.

----

sosnin от Августа 17, 2012, 07:04:20 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 05:11:09 am

Цитата: sosnin от Августа 16, 2012, 08:44:04 pm

ну выходы убоги по сравнению со всем остальным...вынырнул ближе всех...сразу...голову очень сильно поворачиваешь, в конце тебя аж перекручивать начинает, сам из себя маятник делаешь. и по сравнению с парнями со второго видео, имхо, ты гребешь ближе к поверхности. думаю тут весь сок.

пс. торп и клим все еще учатся? у парня по 4ой 200 хорошо получается, нет?

да, про гребу мелко мне так всегда казалось. Но когда руками сверкаешь не хватает времени глубоко руку засунуть... ;D

Это получается из за этого мне легко большие лопатки продавить? Ты гребешь глубоко?

Вдох прикольный был, частично из за синхронизации (в детстве 1500 плавали все), частично изза пронстарнственной ориентации, очень заметно как бедро проседает... у Джанет Эванс когда она голову поднимала бедро не проседало ;D ща вроде поправил.

Клим и торп разучились плавать..... Сравни климовские кроль тогда и щаз, тогда он плыл байдаркой, а щаз у него задержка.... клим бросил, торп продолжает в швейцарии тренироваться. Парень по 4ой тока 50 и 100 плавает. про торпа и клима я имел ввиду учебу не плаванию, а учебу в универе? это не универские соры?

да я гребу глубже в середине гребка. мне кажется ты ведешь весь гребок "на одной" глубине. у меня она меняется. у тебя плавание, как по троссу подтягивание. поэтому и в лопатках легче...но я такой темп явно не удержу всю сотку, хватит ну на 50м.

----

Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 07:29:01 am

Цитата: sosnin от Августа 17, 2012, 07:04:20 am

про торпа и клима я имел ввиду учебу не плаванию, а учебу в универе? это не универские соры?

да я гребу глубже в середине гребка. мне кажется ты ведешь весь гребок "на одной" глубине. у меня она меняется. у тебя плавание, как по троссу подтягивание. поэтому и в лопатках легче...но я такой темп явно не удержу всю сотку, хватит ну на 50м.

а, не... это открытый чемпионат нашего штата январь 2012.

по троссу.... ага, мне казалось так и надо. :) Попробую поглубже рыть в середине гребка

----

sosnin от Августа 17, 2012, 07:35:39 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 07:29:01 am

по троссу.... ага, мне казалось так и надо. :) Попробую поглубже рыть в середине гребка вот щас и появится толпа несогласных и согласных. опять затронули глубокую тему.

пс. а можешь, как по троссу, ноо глубже на 15-20 см? попробуй и отпишись...очень интересно будет тебя послушать.

----

варяг от Августа 20, 2012, 03:41:23 pm

пришла странная мысль в голову...былобы здорово если бы ног не утомлялись.. и не тонули.. постоянный движитель....

----

варяг от Августа 20, 2012, 03:44:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 16, 2012, 11:03:31 am

Цитата: варяг от Августа 16, 2012, 10:34:35 am

я извеняюсь за математику. оказывается 5.6 минут на ногах... я всегда думал что 3:))))))))))

Даже 5.6 минут на ногах - сомнительно, что ты так плыл.

Цитировать

я всегда думал что 3:))))))))))

жжешь!

блин не заметил.. :) Саня ты меня хочешь обидеть может с математикой у меня и не очень но я точно помню ( на четвертаках было 27-29 сек) 29 это край.... так 28. я как раз пробовал 300.

----

moi от Августа 20, 2012, 03:56:43 pm

Цитата: варяг от Августа 20, 2012, 03:41:23 pm

пришла странная мысль в голову...былобы здорово если бы ног не утомлялись.. и не тонули.. постоянный движитель....



А если бы руки не закислялись, и после 75м не становились как веревки..... мmmm...

----

feniks2277 от Августа 21, 2012, 08:53:43 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 07:29:01 am

Цитата: sosnin от Августа 17, 2012, 07:04:20 am

про торпа и клима я имел ввиду учебу не плаванию,а учебу в универе?это не универские соры?

да я гребу глубже в середине гребка.мне кажется ты ведешь весь гребок "на одной" глубине. у меня она меняется. у тебя плавание,как по троссу подтягивание. поэтому и в лопатках легче...но я такой темп явно не удержу всю сотку,хватит ну на 50м.

а, не... это открытый чемпионат нашего штата январь 2012.

по тросу.... ага, мне казалось так и надо. :) Попробую поглубже рыть в середине гребка

Если интересно .

Допустим, допустим что темп у тебя

Клима , парня на 4 дорожке одинаковый.

4 дорожка: 16 циклов / 18 циклов

Клим : 14.5циклов/ 16.5 циклов

Ты : 18 циклов? 20.5 циклов.

Делай выводы.

----

@LE{X}@NDER от Августа 21, 2012, 10:59:39 am

Цитата: feniks2277 от Августа 21, 2012, 08:53:43 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 07:29:01 am

Цитата: sosnin от Августа 17, 2012, 07:04:20 am

про торпа и клима я имел ввиду учебу не плаванию,а учебу в универе?это не универские соры?

да я гребу глубже в середине гребка.мне кажется ты ведешь весь гребок "на одной" глубине. у меня она меняется. у тебя плавание,как по троссу подтягивание. поэтому и в лопатках легче...но я такой темп явно не удержу всю сотку,хватит ну на 50м.

а, не... это открытый чемпионат нашего штата январь 2012.

по тросу.... ага, мне казалось так и надо. :) Попробую поглубже рыть в середине гребка

Если интересно .

Допустим, допустим что темп у тебя

Клима , парня на 4 дорожке одинаковый.

4 дорожка: 16 циклов / 18 циклов

Клим : 14.5циклов/ 16.5 циклов

Ты : 18 циклов? 20.5 циклов.

Делай выводы.

Ну и какие выводы?

Я, к примеру, вижу, что ноги у Клима и парня на 4 дорожке явно посильнее чем у Ивана. (У Клима так вообще ураганная работа ногами), плюс выходы раза в 1,5 - 2 длиннее (опять таки немалый вклад ног).

----

варяг от Августа 22, 2012, 04:34:48 pm

такой вопрос.. ваше мнение Други... надо ли тянуть четырехглавую мышцу бедра ? или достаточно тянуть ступни.?

----

Arman от Августа 22, 2012, 04:48:02 pm

Цитата: варяг от Августа 22, 2012, 04:34:48 pm

такой вопрос.. ваше мнение Други... надо ли тянуть четырехглавую мышцу бедра ? или достаточно тянуть ступни.?

Надо Коля, надо ;D

----

варяг от Августа 22, 2012, 05:03:50 pm

а для чего?

----

feniks2277 от Августа 23, 2012, 01:12:33 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 21, 2012, 10:59:39 am

Цитата: feniks2277 от Августа 21, 2012, 08:53:43 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 07:29:01 am

Цитата: sosnin от Августа 17, 2012, 07:04:20 am

про торпа и клима я имел ввиду учебу не плаванию, а учебу в универе? это не универские соры?

да я гребу глубже в середине гребка. мне кажется ты ведешь весь гребок "на одной" глубине. у меня она меняется. у тебя плавание, как по тросу подтягивание. поэтому и в лопатках легче... но я такой темп явно не удержу всю сотку, хватит ну на 50м.

а, не... это открытый чемпионат нашего штата январь 2012.

по тросу... ага, мне казалось так и надо. :) Попробую поглубже рыть в середине гребка

Если интересно .

Допустим, допустим что темп у тебя

Клима , парня на 4 дорожке одинаковый.

4 дорожка: 16 циклов / 18 циклов

Клим : 14.5 циклов/ 16.5 циклов

Ты : 18 циклов? 20.5 циклов.

Делай выводы.

Ну и какие выводы?

Я, к примеру, вижу, что ноги у Клима и парня на 4 дорожке явно посильнее чем у Ивана. (У Клима так вообще ураганная работа ногами), плюс выходы раза в 1,5 - 2 длиннее (опять таки немалый вклад ног).

Александр значит следует понимать так:

Если Иван проработает ноги, значит сможет улучшить результат на 4 секунды и сократить на 8 метров разницу в плавании на 100. между собой и Кимом

И только за счёт выхода и ураганной работы ногами?

----

@LE{@NDER от Августа 23, 2012, 01:23:52 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2012, 01:12:33 pm

Цитата: @LE{@NDER от Августа 21, 2012, 10:59:39 am

Цитата: feniks2277 от Августа 21, 2012, 08:53:43 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 07:29:01 am

Цитата: sosnin от Августа 17, 2012, 07:04:20 am

про торпа и клима я имел ввиду учебу не плаванию, а учебу в универе? это не универские соры?

да я гребу глубже в середине гребка. мне кажется ты ведешь весь гребок "на одной" глубине. у меня она меняется. у тебя плавание, как по тросу подтягивание. поэтому и в лопатках легче... но я такой темп явно не удержу всю сотку, хватит ну на 50м.

а, не... это открытый чемпионат нашего штата январь 2012.

по тросу... ага, мне казалось так и надо. :) Попробую поглубже рыть в середине гребка

Если интересно .

Допустим, допустим что темп у тебя

Клима , парня на 4 дорожке одинаковый.

4 дорожка: 16 циклов / 18 циклов

Клим : 14.5 циклов/ 16.5 циклов

Ты : 18 циклов? 20.5 циклов.

Делай выводы.

Ну и какие выводы?

Я, к примеру, вижу, что ноги у Клима и парня на 4 дорожке явно посильнее чем у Ивана. (У Клима так вообще ураганная работа ногами), плюс выходы раза в 1,5 - 2 длиннее (опять таки немалый вклад ног).

Александр значит следует понимать так:

Если Иван проработает ноги, значит сможет улучшить результат на 4 секунды и сократить на 8 метров разницу в плавании на 100. между собой и Кимом

И только за счёт выхода и ураганной работы ногами?

Только на старте и выходах (если сделать их как у Клима), можно убрать секунды 2, если не 3 - а что есть выходы, как не работа ног дельфином? За счет более сильной работы ног, думаю Иван и лежать будет выше на воде,

соответственно уменьшиться лобовое сопротивление. Или я не прав?

----

Ivan Tyarkin от Августа 23, 2012, 01:42:23 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Августа 23, 2012, 01:23:52 pm

Только на старте и выходах (если сделать их как у Клим), можно убрать секунды 2, если не 3 - а что есть выходы, как не работа ног дельфином? За счет более сильной работы ног, думаю Иван и лежать будет выше на воде, соответственно уменьшиться лобовое сопротивление. Или я не прав?

А что такое работа ног дельфином? Что значит более сильная? Любая сила хороша поверх техники только. Я не умею дельфином реально под водой, над водой могу как-то.

А вообще выходы это все хорошо, но для дельфинистов, как компенсация, парень по 4ой дорожке не делал такие длинные выходы как Клим, а поехал на олимпиаду.

Опять же не все так просто с ураганными ногами - их надо уметь встраивать в координацию. Например если я ураганно работаю ногами у меня падает темп и скорость (т.е. я плыву от ног, синхронизируюсь по ногам). У меня относительно нормальные ноги для всего остального, 50м - лучший был 35 сек на доске.

Опять же выше лежать за счет ног легко если ты лег и руки по швам, а в координации тоже не все ясно.

----

@LEХ@NDER от Августа 23, 2012, 02:08:40 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 23, 2012, 01:42:23 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Августа 23, 2012, 01:23:52 pm

Только на старте и выходах (если сделать их как у Клим), можно убрать секунды 2, если не 3 - а что есть выходы, как не работа ног дельфином? За счет более сильной работы ног, думаю Иван и лежать будет выше на воде, соответственно уменьшиться лобовое сопротивление. Или я не прав?

А что такое работа ног дельфином? Что значит более сильная? Любая сила хороша поверх техники только. Я не умею дельфином реально под водой, над водой могу как-то.

А вообще выходы это все хорошо, но для дельфинистов, как компенсация, парень по 4ой дорожке не делал такие длинные выходы как Клим, а поехал на олимпиаду.

Опять же не все так просто с ураганными ногами - их надо уметь встраивать в координацию. Например если я ураганно работаю ногами у меня падает темп и скорость (т.е. я плыву от ног, синхронизируюсь по ногам). У меня относительно нормальные ноги для всего остального, 50м - лучший был 35 сек на доске.

Опять же выше лежать за счет ног легко если ты лег и руки по швам, а в координации тоже не все ясно.

Согласен с тобой. Ты спрашивал - в чем разница? В чем разница написать тебе могут, но чтобы скорректировать технику на твоём уровне, думаю, форум вряд ли сильно поможет, поскольку тут уже нюансы, которые зависят от того, насколько ты их почувствуешь. На счет дельфина - ну может стоит уделить этому аспекту время, не знаю, что тебе еще посоветовать - американцы, вон, пишут, что тренера создают у спортсменов настрой, что каждый выход надо делать как на соревнованиях. У нас в клубе есть мужичок один (за 50 лет), так он заработал серьезную травму плеча - 3 месяца плавал только на ногах, так он за это время так поставил выходы, что четвертак проныривает дельфином за 13 с копейками - почти так же как плывет кроль в координации (12,8). При этом, по его словам, он в целом выигрывает на том, что сохраняет руки, а ноги уже привыкли и не закисляют его как раньше.

----

asehawk от Августа 23, 2012, 07:33:41 pm

вот лежало на основе

по тренировкам ([http://www.swimming.ru/index.php?option=com\\_remository&Itemid=24&func=startdown&id=942](http://www.swimming.ru/index.php?option=com_remository&Itemid=24&func=startdown&id=942))

----

варяг от Августа 23, 2012, 08:56:47 pm

спасибо за ссылку.

----

asehawk от Августа 24, 2012, 10:42:57 am

Цитата: варяг от Августа 23, 2012, 08:56:47 pm

спасибо за ссылку.

велкам) но думаю тут надо тоже обсуждать, кто эту подборку фактов сделал, насколько оправданы выводы? в каких возрастах как применять? и т.д. т.п. be careful)

----

Little\_boo от Августа 24, 2012, 10:50:24 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 23, 2012, 01:42:23 pm

А что такое работа ног дельфином? Что значит более сильная? Любая сила хороша поверх техники только. Я не умею дельфином реально под водой, над водой могу как-то.

Выход о любому решает. Допустим Коротышкин у меня на первых 15м выигрывает корпус - это почти секунда на 50м. Я в свою очередь выигрываю секунду у спортсменов ниже классом. Ну и так далее, в общем на 50мм - выход решает, а если ещё плыть в коротко йводе - то решает в двойне.

----

Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm

Цитата: Little\_boo от Августа 24, 2012, 10:50:24 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 23, 2012, 01:42:23 pm

А что такое работа ног дельфином? Что значит более сильная? Любая сила хороша поверх техники только. Я не умею дельфином реально под водой, над водой могу как-то.

Выход о любому решает. Допустим Коротышкин у меня на первых 15м выигрывает корпус - это почти секунда на 50м. Я в свою очередь выигрываю секунду у спортсменов ниже классом. Ну и так далее, в общем на 50мм - выход решает, а если ещё плыть в коротко йводе - то решает в двойне.

Я кролем плыву.

Поэтому не факт что это выход ноги дельфином под водой. Это может выход потому что старт плохой, не горизонтально с тумбы, в воде скорость не туда направлена, колени бьются, ну и прочее в этом плане.

Я тоже 1 сек проигрываю на старте олимпийцам. У них 15 м - 5.5с, у меня 6.5с.... Я выход не делаю, сразу всплываю.

Под водой дельфином быстрее чем над водой кролем единицы могут плавать.

----

варяг от Августа 24, 2012, 05:49:07 pm

такой вопрос Друзья. допустим на 200 вольным на 2.23 сек

отрезок 25 метров надо проходить на соревах за 17.7 а с какой скоростью надо проходить этот отрезок на тренировке в задании 10\*200 ? в коротких ластах с лопатками и без. тоесть 2 варианта.спасибо

----

sosnin от Августа 24, 2012, 06:04:16 pm

я тебе скажу так,плавая с интервалом в 20 сек 8x200 без ласт по 2:25-2:23,я еле догреб в 2:17. в ластах полюбэ надо плыть быстрее. пульс был 26-28. я не верю,что ты проплывешь 2:23. это нереально для тебя сейчас. да и в ближайший год-врядли.

пс. проплыл сегодня 2,5км,но из них 2 ногами.что-то плечо затянуло,вот и решил ногами поплавать.

----

варяг от Августа 24, 2012, 06:10:36 pm

Цитата: sosnin от Августа 24, 2012, 06:04:16 pm

я тебе скажу так,плавая с интервалом в 20 сек 8x200 без ласт по 2:25-2:23,я еле догреб в 2:17. в ластах полюбэ надо плыть быстрее. пульс был 26-28. я не верю,что ты проплывешь 2:23. это нереально для тебя сейчас. да и в ближайший год-врядли.

пс. проплыл сегодня 2,5км,но из них 2 ногами.что-то плечо затянуло,вот и решил ногами поплавать.

ты сейчас плавал с таким временем ?

----

ЕвгенийК от Августа 24, 2012, 06:11:17 pm

Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 05:49:07 pm

допустим на 200 вольным на 2.23 сек

отрезок 25 метров надо проходить на соревах за 17.7 а с какой скоростью надо проходить этот отрезок на тренировке в задании 10\*200 ?

Когда поплывешь двести, нет никакого смысла замерять четвертаки. Следить можно за сотнями.

И какие именно 25м тебя интересуют - первые? последние? Учти, что каждый следующий полтинник ты будешь плыть хуже и хуже.

Еще. 10x200 можно плыть совершенно по-разному. Можно много отдыхать и быстро плыть, можно медленно плыть и мало отдыхать.

Время естественно будет отличаться.

----

sosnin от Августа 24, 2012, 06:12:16 pm

Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 06:10:36 pm

Цитата: sosnin от Августа 24, 2012, 06:04:16 pm

я тебе скажу так, плавая с интервалом в 20 сек 8x200 без ласт по 2:25-2:23, я еле догреб в 2:17. в ластах люблюэ надо плыть быстрее. пульс был 26-28. я не верю, что ты проплывешь 2:23. это нереально для тебя сейчас. да и в ближайший год-врядли.

пс. проплыл сегодня 2,5км, но из них 2 ногами. что-то плечо затянуло, вот и решил ногами поплавать.

ты сейчас плавал с таким временем ?  
чуть меньше года назад.

----

варяг от Августа 24, 2012, 06:25:52 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 24, 2012, 06:11:17 pm

Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 05:49:07 pm

допустим на 200 вольным на 2.23 сек

отрезок 25 метров надо проходить на соревнованиях за 17.7 а с какой скоростью надо проходить этот отрезок на тренировке в задании 10\*200 ?

Когда поплывешь двести, нет никакого смысла замерять четвертаки. Следить можно за сотнями.

И какие именно 25м тебя интересуют - первые? последние? Учти, что каждый следующий полтинник ты будешь плыть хуже и хуже.

купил Метроном темпо тренер. интересно если выставить режим 20 сек на 25 метров и плыть отбивая четвертаки по 20 сек в тренировочном режиме (плыть естественно 200) то есть плыть в режиме 3 минуты 200 метров. дистанция 2.40 отдых 40 сек.

Еще. 10x200 можно плыть совершенно по-разному. Можно много отдыхать и быстро плыть, можно медленно плыть и мало отдыхать.

Время естественно будет отличаться.

----

Little\_boo от Августа 24, 2012, 06:42:19 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm

Я кролем плыву.

А какая разница, выход всё все делают ногами дельфином.

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm

Я тоже 1 сек проигрываю на старте олимпийцам. У них 15 м - 5.5с, у меня 6.5с.... Я выход не делаю, сразу всплываю.

С чего ты взял, что у олимпийцев 5,5? У меня выход около 6.0, даже было из 6.

----

варяг от Августа 24, 2012, 06:55:31 pm

купил Метроном темпо тренер. интересно если выставить режим 20 сек на 25 метров и плыть отбивая четвертаки по 20 сек в тренировочном режиме (плыть естественно 200) то есть плыть в режиме 3 минуты 200 метров. дистанция 2.40 отдых 40 сек.

----

ЕвгенийК от Августа 24, 2012, 08:32:44 pm

Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 06:55:31 pm

плыть в режиме 3 минуты 200 метров. дистанция 2.40 отдых 40 сек.

ааа, теперь понял зачем тебе четвертаки.

отдых будет 20, а не 40. да и за 2.40 проплыть будет очень даже не просто. начни с реальных секунд - 3.15/3.20

мне кажется, что с метрономом не нужно сразу плавать такие жесткие серии.  
после первых же двухсот ты перестанешь обращать на этот писк)

поплавай что-то без режима, просто привыкни к ритму.

----  
варяг от Августа 24, 2012, 09:03:46 pm  
нет. 3.10 это слишком много. так как пока эти серии я буду делать в кор ладах и лопатках и локоть я думаю это более чем реально.. Вода начнется с 5 сентября

----  
Арман от Августа 24, 2012, 09:27:20 pm  
А что там с твоей супер программой.. все по новой?

----  
варяг от Августа 24, 2012, 09:37:55 pm  
нет из того что мне писали (спринт) то есть в воде с резиной это будет 1 раз в неделю в принципе как и говорил Александр остальные 3 дня (у меня будет график 4 дня тренинга 1 выходной и по кругу) будет другая тренировка. верю в победу. рад что смогу плыть как мне всегда нравилось. (спасибо Летуноу иначе бы я возможно так и разбил свой лоб об спринт..) вообще готов к тренингам. тренировки расписаны так что это будет не скучно и действительно интересно. Верю в то что останешься преодолеть последние ступени.

----  
@LE}{@NDER от Августа 24, 2012, 09:50:21 pm  
Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 09:03:46 pm  
нет. 3.10 это слишком много. так как пока эти серии я буду делать в кор ладах и лопатках и локоть я думаю это более чем реально.. Вода начнется с 5 сентября  
Коля, знаешь, главный принцип в моей работе: лучше недооценить свои возможности, чем переоценить их. Ты же даже не знаешь своих нынешних возможностей, а то что советуют более опытные форумчане, отбрасываешь. Просто чем больше твои ожидания, тем больше будет разочарование.

Ну и то, что Арман написал, абсолютно верно: для 200 твоя программа ни в какие ворота не лезет. Это так к сведению.  
А так, ты очень смелый чувак - я бы ни за что не рискнул плыть 200, не зная как я могу проплыть их на трене.

----  
Арман от Августа 24, 2012, 10:09:43 pm  
Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 09:37:55 pm  
Верю в то что останешься преодолеть последние ступени.

Поддержу предыдущий пост. Коль ты давай настраивайся, что все еще только начинается...

----  
Ivan Tyarkin от Августа 25, 2012, 04:09:42 am  
Цитата: Little\_boo от Августа 24, 2012, 06:42:19 pm  
Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm  
Я кролем плыву.  
А какая разница, выход всё все делают ногами дельфином.

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm  
Я тоже 1 сек проигрываю на старте олимпийцам. У них 15 м - 5.5с, у меня 6.5с.... Я выход не делаю, сразу всплываю.  
С чего ты взял, что у олимпийцев 5,5? У меня выход около 6.0, даже было из 6.

Разница такая что не все делают выход на 15 когда плывут кролем, а когда плывут дельфином то все.

Олимпийцев сам засекал, плюс данные есть на swim.ee - очень интересно. Из 5.5 скажем, т.е. 5.5 это стандарт. В пекине на 50 в костюмах было 5.1, Шуман говорят 4.5 делал, Буске когда уже без костюма за 21.3 проплыл делал 5.2.

Меня жена вечно засекает 6.0-6.2 ;D, а на соревнованиях все выходит 6.5.... Засаекаем по голове если чево.

----  
Ivan Tyarkin от Августа 25, 2012, 04:14:40 am  
Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 05:49:07 pm  
такой вопрос Друзья. допустим на 200 вольным на 2.23 сек отрезок 25 метров надо проходить на соревах за 17.7 а с какой скоростью надо проходить этот отрезок на тренировке в задании 10\*200 ? в коротких ладах с лопатками и без. то есть 2 варианта. спасибо

в ластах и лопатах с соревновательной скоростью и быстрее, но с большим отдыхом, и лучше по 100м (со скоростью 200м)

но это все тухляк пока ты не умеешь 50м из 30 плыть, хоть на сцепке, хоть с колобашкой ;D

----

варяг от Августа 25, 2012, 05:00:01 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 25, 2012, 04:09:42 am

Цитата: Little\_boo от Августа 24, 2012, 06:42:19 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm

Я кролем плыву.

А какая разница, выход всё все делают ногами дельфином.

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm

Я тоже 1 сек проигрываю на старте олимпийцам. У них 15 м - 5.5с, у меня 6.5с.... Я выход не делаю, сразу всплываю.

С чего ты взял, что у олимпийцев 5,5? У меня выход около 6.0, даже было из 6.

Разница такая что не все делают выход на 15 когда плывут кролем, а когда плывут дельфином то все.

Олимпийцев сам засекал, плюс данные есть на swim.ee - очень интересно. Из 5.5 скажем, т.е. 5.5 это стандарт. В пекине на 50 в костюмах было 5.1, Шуман говорят 4.5 делал, Буске когда уже без костюма за 21.3 проплыл делал 5.2.

Меня жена вечно засекает 6.0-6.2 ;D, а на соревнованиях все выходит 6.5.... Засаекаем по голове если чево.

купил книгу(короче про психологию) 90% спортсменов ухудшают на соревах свой личный результат. и чем выше сорева тем больше срывов.

----

варяг от Августа 25, 2012, 05:01:00 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 25, 2012, 04:14:40 am

Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 05:49:07 pm

такой вопрос Друзья. допустим на 200 вольным на 2.23 сек

отрезок 25 метров надо проходить на соревах за 17.7 а с какой скоростью надо проходить этот отрезок на тренировке в задании 10\*200 ? в коротких ластах с лопатками и без. тоесть 2 варианта.спасибо

в ластах и лопатах с соревновательной скоростью и быстрее, но с большим отдыхом, и лучше по 100м (со скоростью 200м)

но это все тухляк пока ты не умеешь 50м из 30 плыть, хоть на сцепке, хоть с колобашкой ;D

спасибо.

----

Little\_boo от Августа 25, 2012, 08:20:45 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 25, 2012, 04:09:42 am

Меня жена вечно засекает 6.0-6.2 ;D, а на соревнованиях все выходит 6.5.... Засаекаем по голове если чево.

ну, как бы надо на ручнике 3-4 десятки прибавлять на электронику. Но что-то мне не веритьяся, что можно 6,2 не делая выхода ногами батом и сразу всплывая. Опять же как сечь, под команду/со своего старта.

----

feniks2277 от Августа 25, 2012, 08:39:01 am

Цитата: ЕвгенийК от Августа 24, 2012, 08:32:44 pm

Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 06:55:31 pm

плыть в режиме 3 минуты 200 метров. дистанция 2.40 отдых 40 сек.

aaa, теперь понял зачем тебе четвертаки.

отдых будет 20, а не 40. да и за 2.40 проплыть будет очень даже непросто. начни с реальных секунд - 3.15/3.20

мне кажется, что с метрономом не нужно сразу плавать такие жесткие серии. после первых же двухсот ты перестанешь обращать на этот писк)

поплавай что-то без режима, просто привыкни к ритму.

Евгений если не секрет откуда Вы взяли результат

3,15 -3.20 на 200м.

На чём основаны эти результаты.

----

feniks2277 от Августа 25, 2012, 09:20:55 am

Цитата: feniks2277 от Августа 21, 2012, 08:53:43 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 17, 2012, 07:29:01 am

Цитата: sosnin от Августа 17, 2012, 07:04:20 am

про торпа и клима я имел ввиду учебу не плаванию, а учебу в универе? это не универские соры?

да я гребу глубже в середине гребка. мне кажется ты ведешь весь гребок "на одной" глубине. у меня она меняется. у тебя плавание, как по троссу подтягивание. поэтому и в лопатках легче... но я такой темп явно не удержу всю сотку, хватит ну на 50м.

а, не... это открытый чемпионат нашего штата январь 2012.

по троссу.... ага, мне казалось так и надо. :) Попробую поглубже рыть в середине гребка

Если интересно .

Допустим, допустим что темп у тебя

Клима , парня на 4 дорожке одинаковый.

4 дорожка: 16 циклов / 18 циклов

Клим : 14.5 циклов/ 16.5 циклов

Ты : 18 циклов? 20.5 циклов.

Делай выводы.

Слово "допустим" говорит о том что я точно не знаю одинаков темп движений у Ивана и 5-й дорожкой , Кимом или нет.

Вопрос? Иван ты почитал разницу в темп/цикл, не претендую на точность. всё таки интернет.

Иван : 1.25 сек/цикл

5 дор: 0.9 сек/цикл

Это грубо .

теперь это при условии что DSP или Шаг гребка у них одинаков.

Сделай Выводы?

----

Little\_boo от Августа 25, 2012, 09:30:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 10:32:50 am

вот я в красной шапке, у меня тогда нету переката и я рою воду и меня бесит... потому что это выглядит убого <http://www.youtube.com/watch?v=vLVSSZo8ldU> (<http://www.youtube.com/watch?v=vLVSSZo8ldU>) с перекатом у меня не осталось видео, но гораздо красивее выглядело. хотя все равно не так мощно как хотелось бы.

а вот тут олимпийцы будущие по 4 и 5 у них классно получается, а по 6 Клим и по 7 Торп у них вроде не особо, както дерганно или это только в конце когда они устали...

[http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl\\_h88](http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl_h88) ([http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl\\_h88](http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl_h88))

А что за соревнования такие? Это ппц, дедушка Клим плышет за 50с...

----

feniks2277 от Августа 25, 2012, 09:50:35 am

Цитата: @LE}@NDER от Августа 24, 2012, 09:50:21 pm

Цитата: варяг от Августа 24, 2012, 09:03:46 pm

нет. 3.10 это слишком много. так как пока эти серии я буду делать в кор ластвах и лопатках и локоть я думаю это более чем реально.. Вода начнется с 5 сентября

Коля, знаешь, главный принцип в моей работе: лучше недооценить свои возможности, чем переоценить их. Ты же даже не знаешь своих нынешних возможностей, а то что советуют более опытные форумчане, отбрасываешь.

Просто чем больше твои ожидания, тем больше будет разочарование.

Ну и то, что Арман написал, абсолютно верно: для 200 твоя программа ни в какие ворота не лезет. Это так к сведению.

А так, ты очень смелый чувак - я бы ни за что не рискнул плыть 200, не зная как я могу проплыть их на трене.

"но это все тухляк пока ты не умеешь 50м из 30 плыть, хоть на сцепке, хоть с колобашкой "

Ivan

----

ЕвгенийК от Августа 25, 2012, 01:10:58 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 08:39:01 am



Евгений если не секрет откуда Вы взяли результат  
3,15 -3.20 на 200м.  
На чём основаны эти результаты.

Это приблизительный подсчет. Варяг плывет полтинник максимально примерно за ~33.  
Пускай начнет за 35. Каждый следующий полтинник он будет плыть секунд на 5 медленнее.

$35+40+45+50 =$  это 2.50

чтобы доплыть таких 10, надо секунд 20-30 отдышаться.  $2:50+0:30 = 3:20$

получается режим 3.20

конечно, это все очень примерно, но я бы начал с этого.

----

feniks2277 от Августа 25, 2012, 04:27:57 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Августа 25, 2012, 01:10:58 pm  
Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 08:39:01 am  
Евгений если не секрет откуда Вы взяли результат  
3,15 -3.20 на 200м.  
На чём основаны эти результаты.

Это приблизительный подсчет. Варяг плывет полтинник максимально примерно за ~33.  
Пускай начнет за 35. Каждый следующий полтинник он будет плыть секунд на 5 медленнее.

$35+40+45+50 =$  это 2.50

чтобы доплыть таких 10, надо секунд 20-30 отдышаться.  $2:50+0:30 = 3:20$

получается режим 3.20

конечно, это все очень примерно, но я бы начал с этого.

Евгений честно я удивился твоему совету, Насколько я помню у тебя в руках есть книга D. Salo.  
10 x200 режим 3.15 для Варяга на сегодня это плавание в 4 зоне или выше ПАНО  
начать плавать в таких режимах в подготовительном периоде я имею в виду с Сентября заведомо приведет его к срыву адаптации которой нет и уже в Феврале он никуда не поплывёт.  
Насколько я помню его результат на 100 В/с 1.18  
а  $35+ 40= 1.15$  то есть вторую сотню он уже не поплывёт, а тем более 200 он и не плавал никогда.  
а 10 x200 без комментариев.

----

sosnin от Августа 25, 2012, 05:43:24 pm  
Цитата: Little\_boo от Августа 25, 2012, 09:30:28 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 16, 2012, 10:32:50 am  
вот я в красной шапке, у меня тогда нету переката и я рою воду и меня бесит... потому что это выглядит убого  
<http://www.youtube.com/watch?v=vLVSSZo8ldU> (<http://www.youtube.com/watch?v=vLVSSZo8ldU>) с перекатом у меня не осталось видео, но гораздо красивее выглядело. хотя все равно не так мощно как хотелось бы.

а вот тут олимпийцы будущие по 4 и 5 у них классно получается, а по 6 Клим и по 7 Торп у них вроде не особо, както дерганно или это только в конце когда они устали...

[http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl\\_h88](http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl_h88) ([http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl\\_h88](http://www.youtube.com/watch?v=ROnLssl_h88))

А что за соревнования такие? Это ппц, дедушка Клим плывет за 50с...

вроде чемп. штата в австралии. начало этого года.

----

варяг от Августа 25, 2012, 08:51:59 pm  
Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 04:27:57 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Августа 25, 2012, 01:10:58 pm  
Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 08:39:01 am  
Евгений если не секрет откуда Вы взяли результат  
3,15 -3.20 на 200м.  
На чём основаны эти результаты.

Это приблизительный подсчет. Варяг плывет полтинник максимально примерно за ~33.  
Пуск начнет за 35. Каждый следующий полтинник он будет плыть секунд на 5 медленнее.

$35+40+45+50 =$  это 2.50

Други я же указал что режим 3 минуты это в ластах и больших лопатках по локоть. тачто это я думаю нормально.

только вернулся из Москвы ездил за стройматериалом.. Ж...па... как там люди живут пробки пробки пробки. вылез из машины как сумрачный ккраб:))))))))))

чтобы доплыть таких 10, надо секунд 20-30 отдышаться.  $2:50+0:30 = 3:20$

получается режим 3.20

конечно, это все очень примерно, но я бы начал с этого.

Евгений честно я удивился твоему совету, Насколько я помню у тебя в руках есть книга D. Salo.

10 x200 режим 3.15 для Варяга на сегодня это плавание в 4 зоне или выше ПАНО

начать плавать в таких режимах

в подготовительном периоде

я имею в виду с Сентября заведомо

приведёт его к срыву адаптации которой нет

и уже в Феврале он никуда не поплывёт.

Насколько я помню его результат на 100 В/с 1.18

а  $35+40=1.15$  то есть вторую сотню он уже не поплывёт,

а тем более 200 он и не плавал никогда.

а 10 x200 без комментариев.

----

moi от Августа 26, 2012, 06:07:49 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 04:27:57 pm

Насколько я помню его результат на 100 В/с 1.18

Варяг, неужели ты сотню засек официально? Неверю! :O)))

----

ЕвгенийК от Августа 26, 2012, 07:26:48 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 04:27:57 pm

Насколько я помню его результат на 100 В/с 1.18

Откуда инфа про 1.18? Нашел последнее, что писал Варяг - что полтинник он плывет за 31.

Но вообще согласен. 3:20 это я перегнул.

----

moi от Августа 26, 2012, 07:33:20 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 26, 2012, 07:26:48 pm

Нашел последнее, что писал Варяг - что полтинник он плывет за 31.

И это я как-то упустил... Вроде, как и на 50м тоже не было офиц.замера. Речь шла не про "на глазок"?

----

варяг от Августа 26, 2012, 08:03:32 pm

Цитата: moi от Августа 26, 2012, 06:07:49 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 04:27:57 pm

Насколько я помню его результат на 100 В/с 1.18

Варяг, неужели ты сотню засек официально? Неверю! :O)))

если честно то непомню.. может и засекал...) други мне и так авансов много сделано подождем до февраля..  
давайте ка оживлитесь:)) куда пропала традиция снимать и скидывать свое видео ?

----

planer от Августа 27, 2012, 10:30:08 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 25, 2012, 04:09:42 am

Цитата: Little\_boo от Августа 24, 2012, 06:42:19 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm

Я кролем плыву.

А какая разница, выход всё все делают ногами дельфином.

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 24, 2012, 03:47:58 pm

Я тоже 1 сек проигрываю на старте олимпийцам. У них 15 м - 5.5с, у меня 6.5с.... Я выход не делаю, сразу всплываю.

С чего ты взял, что у олимпийцев 5,5? У меня выход около 6.0, даже было из 6.

Разница такая что не все делают выход на 15 когда плывут кролем, а когда плывут дельфином то все.

Олимпийцев сам засекал, плюс данные есть на swim.ee - очень интересно. Из 5.5 скажем, т.е. 5.5 это стандарт. В пекине на 50 в костюмах было 5.1, Шуман говорят 4.5 делал, Буске когда уже без костюма за 21.3 проплыл делал 5.2.

Меня жена вечно засекает 6.0-6.2 ;D, а на соревнованиях все выходит 6.5.... Засаекаем по голове если чево. Кстати, Шуман, насколько я помню, выходы делает - ноги не бат, а кроль )

----

Amateur от Августа 27, 2012, 02:16:12 pm

Привет Варяг!

Давно слежу за твоими мытарствами.

Нравится твой энтузиазм... его бы ещё в мирное русло :)

Конкретно по твоей теме - не проплывешь ты в феврале 200 за 2.23, увы.

Разве что работу бросишь и по 2 тренировки в день колбасить начнешь. Под присмотром тренера.

----

@LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 04:16:29 pm

Цитата: Amateur от Августа 27, 2012, 02:16:12 pm

Привет Варяг!

Давно слежу за твоими мытарствами.

Нравится твой энтузиазм... его бы ещё в мирное русло :)

Конкретно по твоей теме - не проплывешь ты в феврале 200 за 2.23, увы.

Разве что работу бросишь и по 2 тренировки в день колбасить начнешь. Под присмотром тренера.

Даже этого недостаточно будет. Разве что в феврале 2014 и то если не будет бросаний в крайности.

Сбил его с толку Летун фразой про волокна, а ведь полтинник подготовить на февраль даже будучи стаером от природы при таких исходных данных гораздо легче. Может он не получится таким же хорошим, как у спринтеров, но то что будет лучше чем 200ка - это 100%. А к двухсотке надо подходить более стратегически - не на один год эта работа.

----

@LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 06:14:14 pm

Цитата: asehawk от Августа 23, 2012, 07:33:41 pm

вот лежало на основе

по тренировкам ([http://www.swimming.ru/index.php?option=com\\_remository&Itemid=24&func=startdown&id=942](http://www.swimming.ru/index.php?option=com_remository&Itemid=24&func=startdown&id=942))

Статьека интересная, однако, имхо если ее выкладывать в теме "Плавание после 30-ти", то должны быть поправки. Например: в примерах серий на ПАНО пульс указан 150-180. Понятно, что у пацана 17-18 лет с ЧСС макс.=200-210 ПАНО может быть на уровне 180, у ветерана же или любителя старше 30 лет 180 это может быть максимум.

Поэтому статью читать надо, но корректировать под себя. Имхо лучше бы писали не абсолютные цифры, а в процентах от ЧСС макс., тогда каждый бы себе нормально все посчитал. А то я себе уже представил некоторых особо фанатичных ;) плывущих пытающихся плыть 10-200 с отдыхом 10 сек на пульсе 180! Этак и дуба можно дать! (кстати скорость в % от максимальной там указана более реальная, так что лучше на нее ориентироваться в данном случае или использовать эти проценты для пульса)

----

варяг от Августа 27, 2012, 07:41:45 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 04:16:29 pm

Цитата: Amateur от Августа 27, 2012, 02:16:12 pm  
Привет Варяг!

Давно слежу за твоими мытарствами.  
Нравится твой энтузиазм... его бы ещё в мирное русло :)

Конкретно по твоей теме - не проплывешь ты в феврале 200 за 2.23, увы.

Разве что работу бросишь и по 2 тренировки в день колбасить начнешь. Под присмотром тренера.  
Даже этого недостаточно будет. Разве что в феврале 2014 и то если не будет бросаний в крайности.

Сбил его с толку Летун фразой про волокна, а ведь полтинник подготовить на февраль даже будучи стаером от природы при таких исходных данных гораздо легче. Может он не получится таким же хорошим, как у спринтеров, но то что будет лучше чем 200ка - это 100%. А к двухсотке надо подходить более стратегически - не на один год эта работа.

Саня ты уважаемый мноой человек но ты в корне неправ. если бы не Летун я думаю я бы рано или поздно бросив упревшись в стену.. я что хочу сказать после того как я попробовал в больших по локоть лопатках 2\*1 км и когда снял их и поповалплыть ( назовем это передней четвертью) а потом мельницей Женя сказал что первый раз гораздо лучше.

----  
@LE}\@NDER от Августа 27, 2012, 09:34:23 pm  
Цитата: варяг от Августа 27, 2012, 07:41:45 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Августа 27, 2012, 04:16:29 pm  
Цитата: Amateur от Августа 27, 2012, 02:16:12 pm  
Привет Варяг!

Давно слежу за твоими мытарствами.  
Нравится твой энтузиазм... его бы ещё в мирное русло :)

Конкретно по твоей теме - не проплывешь ты в феврале 200 за 2.23, увы.

Разве что работу бросишь и по 2 тренировки в день колбасить начнешь. Под присмотром тренера.  
Даже этого недостаточно будет. Разве что в феврале 2014 и то если не будет бросаний в крайности.

Сбил его с толку Летун фразой про волокна, а ведь полтинник подготовить на февраль даже будучи стаером от природы при таких исходных данных гораздо легче. Может он не получится таким же хорошим, как у спринтеров, но то что будет лучше чем 200ка - это 100%. А к двухсотке надо подходить более стратегически - не на один год эта работа.

Саня ты уважаемый мноой человек но ты в корне неправ. если бы не Летун я думаю я бы рано или поздно бросив упревшись в стену.. я что хочу сказать после того как я попробовал в больших по локоть лопатках 2\*1 км и когда снял их и поповалплыть ( назовем это передней четвертью) а потом мельницей Женя сказал что первый раз гораздо лучше.

Коля, лично я очень сомневаюсь, что 1 км проплыву мельницей - метров на 200 может меня и хватит. Просто разная техника для разных целей. Смотри с 7:28 - <http://www.youtube.com/watch?v=jR4lgctibNg> - Лохтенатор начинает плыть в передней четверти и переходит на мельницу, он и говорит, что эта техника для 50 и 100. Кстати, он не спринтер - это так между прочим.  
Просто я писал не про технику, а про объем работы, который необходимо проделать, для того, чтобы ты мог показать результат на 200 - до февраля, ты столько не наплаваешь. Кстати, для 200 стартовать надо еще больше, чем для 50 и 100, потому что дистанция требует стратегического проплыва гораздо в большей мере чем 50 или 100.

----  
Arman от Августа 27, 2012, 10:03:22 pm  
Цитата: варяг от Августа 27, 2012, 07:41:45 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Августа 27, 2012, 04:16:29 pm  
Цитата: Amateur от Августа 27, 2012, 02:16:12 pm  
Привет Варяг!

Давно слежу за твоими мытарствами.  
Нравится твой энтузиазм... его бы ещё в мирное русло :)

Конкретно по твоей теме - не проплывешь ты в феврале 200 за 2.23, увы.

Разве что работу бросишь и по 2 тренировки в день колбасить начнешь. Под присмотром тренера. Даже этого недостаточно будет. Разве что в феврале 2014 и то если не будет бросаний в крайности.

Сбил его с толку Летун фразой про волокна, а ведь полтинник подготовить на февраль даже будучи стаером от природы при таких исходных данных гораздо легче. Может он не получится таким же хорошим, как у спринтеров, но то что будет лучше чем 200ка - это 100%. А к двухсотке надо подходить более стратегически - не на один год эта работа.

Саня ты уважаемый мноой человек но ты в корне неправ. если бы не Летун я думаю я бы рано или поздно бросив упревшись в стену.. я что хочу сказать после того как я попробовал в больших по локоть лопатках 2\*1 км и когда снял их и поповалплыть ( назовем это передней четвертью) а потом мельницей Женя сказал что первый раз гораздо лучше.

А в чем не прав Александр, да и то в корне??? Варяг вот не понятно, почему ты решил, что на 200 у тебя все пойдет как по маслу и стенок не будет..? Вот ты выбрал себе дистанцию методом "тыка", ни разу даже не пробовал плыть на время, а говоришь как будто всю жизнь плавал 200. То что в спокойном темпе, в ластах и т.д. ты более-менее поплывешь длинные отрезки, для твоих целей это почти ничего не значит, поверь мне...

----

Ivan Tyarkin от Августа 28, 2012, 04:48:21 am

Цитата: Little\_boo от Августа 25, 2012, 08:20:45 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 25, 2012, 04:09:42 am

Меня жена вечно засекает 6.0-6.2 ;D, а на соревнованиях все выходит 6.5.... Засекаем по голове если чево. ну, как бы надо на ручнике 3-4 десятка прибавлять на электронику. Но что-то мне не веритьяся, что можно 6,2 не делая выхода ногами батом и сразу всплывая. Опять же как сечь, под команду/со своего старта.

Под команду конечно.

Вот, все 5.5 на 15 метрах, кто-то чуть быстрее, наверное 5.2-5.3. Никто не делает выходов на все 15 метров <http://www.youtube.com/watch?v=A4hvytpQMNU> (<http://www.youtube.com/watch?v=A4hvytpQMNU>)

----

Ivan Tyarkin от Августа 28, 2012, 05:14:17 am

Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2012, 09:20:55 am

Слово "допустим" говорит о том что я точно не знаю одинаков темп движений у Ивана и 5-й дорожкой, Кимом или нет.

Вопрос? Иван ты почитал разницу в темп/цикл, не претендую на точность. всё таки интернет.

Иван :1.25 сек/цикл

5 дор: 0.9 сек/цикл

Это грубо .

теперь это при условии что DSP или Шаг гребка у них одинаков.

Сделай Выводы?

Какие еще выводы? Что вы.... Я ж для себя плаваю, чтоб по кайфу было ;D

Мне считать тут не так интересно, потому что я вижу и так свои ошибки. Мне было интересно как они так красиво перекачиваются ;D

Вообще я уже давно все посчитал, мне будет достаточно - короткий старт за 2.5 секунды на 7 метров и 40 гребков в 1сек на цикл.... и можно идти на мастреские сорвенования.... :o

----

варяг от Августа 28, 2012, 06:36:45 am

Цитата: @LE}@NDER от Августа 27, 2012, 09:34:23 pm

Цитата: варяг от Августа 27, 2012, 07:41:45 pm

Цитата: @LE}@NDER от Августа 27, 2012, 04:16:29 pm

Цитата: Amateur от Августа 27, 2012, 02:16:12 pm

Привет Варяг!

Давно слежу за твоими мытарствами.

Нравится твой энтузиазм... его бы ещё в мирное русло :)

Конкретно по твоей теме - не проплывешь ты в феврале 200 за 2.23, увы.

Разве что работу бросишь и по 2 тренировки в день колбасить начнешь. Под присмотром тренера. Даже этого недостаточно будет. Разве что в февралю 2014 и то если не будет бросаний в крайности.

Сбил его с толку Летун фразой про волокна, а ведь полтинник подготовить на февраль даже будучи стаером от природы при таких исходных данных гораздо легче. Может он не получится таким же хорошим, как у спринтеров, но то что будет лучше чем 200ка - это 100%. А к двухсотке надо подходить более стратегически - не на один год эта работа.

Саня ты уважаемый мноой человек но ты в корне неправ. если бы не Летун я думаю я бы рано или поздно бросив упревшись в стену.. я что хочу сказать после того как я попробовал в больших по локоть лопатках 2\*1 км и когда снял их и поповалплыть ( назовем это передней четвертью) а потом мельницей Женя сказал что первый раз гораздо лучше.

Коля, лично я очень сомневаюсь, что 1 км проплыву мельницей - метров на 200 может меня и хватит. Просто разная техника для разных целей. Смотри с 7:28 - <http://www.youtube.com/watch?v=jR4lgctibNg> - Лохтенатор начинает плыть в передней четверти и переходит на мельницу, он и говорит, что эта техника для 50 и 100. Кстати, он не спринтер - это так между прочим.

Просто я писал не про технику, а про объем работы, который необходимо проделать, для того, чтобы ты мог показать результат на 200 - до февраля, ты столько не наплаваешь. Кстати, для 200 стартовать надо еще больше, чем для 50 и 100, потому что дистанция требует стратегического проплыва гораздо в большей мере чем 50 или 100.

Саня я проплыл потом отрезок в передней четверти и мельницей примерно по 20 метров. типа первый раз наамного лучше.. а второй воду рвал.

----

sosnin от Августа 28, 2012, 07:16:28 am

Цитата: варяг от Августа 27, 2012, 07:41:45 pm

Саня ты уважаемый мноой человек но ты в корне неправ. если бы не Летун я думаю я бы рано или поздно бросив упревшись в стену..

то есть ты согласился, что 2 года занимался фигурой? а надо заниматься техникой. ;)

пойми, ты уже упрся в стену, если начал думать про 200 и тд.

я думаю для февраля вполне можно наплавать так, чтоб достойно проплыть 200. но 2:23 не будет, думаю даже 2:40 не будет..

а 200 на этом уровне можно и в тренировках "пощупать".

пс. какие 200, если ты 50 не проплываешь, а доплываешь развалившись на части?

----

ЕвгенийК от Августа 28, 2012, 07:25:15 am

Цитата: варяг от Августа 28, 2012, 06:36:45 am

Саня я проплыл потом отрезок в передней четверти и мельницей примерно по 20 метров. типа первый раз наамного лучше.. а второй воду рвал.

А кто сказал что полтинник обязательно плыть мельницей?

----

варяг от Августа 28, 2012, 08:56:54 am

Цитата: sosnin от Августа 28, 2012, 07:16:28 am

Цитата: варяг от Августа 27, 2012, 07:41:45 pm

Саня ты уважаемый мноой человек но ты в корне неправ. если бы не Летун я думаю я бы рано или поздно бросив упревшись в стену..

то есть ты согласился, что 2 года занимался фигурой? а надо заниматься техникой. ;)

пойми, ты уже упрся в стену, если начал думать про 200 и тд.

я думаю для февраля вполне можно наплавать так, чтоб достойно проплыть 200. но 2:23 не будет, думаю даже 2:40 не будет..

а 200 на этом уровне можно и в тренировках "пощупать".

пс. какие 200, если ты 50 не проплываешь, а доплываешь развалившись на части?

ладно посмотрим

----

@LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 11:21:50 am

Цитата: варяг от Августа 28, 2012, 06:36:45 am

Саня я проплыл потом отрезок в передней четверти и мельницей примерно по 20 метров. типа первый раз наамного лучше.. а второй воду рвал.

А может это у тебя подсознательно, что когда плывешь на прямых руках, начинаешь частить и, как результат, рвешь воду? По идее на прямых руках лучше должно быть зацепление за воду и как следствие, быстрее наступает утомление, поэтому такое плавание требует большей физической силы. Те кто писал, что плавают 800ку на прямых руках, имхо, просто глядят воду, потому, что если при такой технике использовать в полную меру зацепление и рычаг, руки через 100м просто отвалятся.

Согласен, что такая техника не для всех. Я как то попробовал так поплавать, тренер посмотрел и сказал, что мне лучше плавать классической техникой.

----

@LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 11:36:26 am

После 2х месяцев купания, потихонько начинаю включаться в работу. Сегодня:

Разминка 1000 (200кр / 200бр / 200сп + 400 на ногах)

8x200 кр. @3:20 - пульс после серии 21, через минуту 17. пока то же самое купание, только уже с контролем пауз отдыха.

300м бр. упражнения

10x50 бр. @1:15 - получилось где-то по 0:44, пульс после серии 24

200 закупался

Самочувствие супер - просто прёт (не то что за месяц до Италии - выползал в душ как зомби ;D )

----

варяг от Августа 28, 2012, 09:25:26 pm

а у меня все с 5 начнется.. успетьбы дела доделать..стройка.. дождь льет.. крышу неуспеваем делать биомех пересдать надо....ну а в общем.. в предвкушении воды:))) ну и посылочка скоро придет..

----

Letun от Августа 29, 2012, 09:00:19 am

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 04:16:29 pm

Сбил его с толку Летун фразой про волокна, а ведь полтинник подготовить на февраль даже будучи стаером от природы при таких исходных данных гораздо легче. Может он не получится таким же хорошим, как у спринтеров, но то что будет лучше чем 200ка - это 100%. А к двухсотке надо подходить более стратегически - не на один год эта работа.

Ну так я же ж его не призывал всё бросать и срочно плыть (200м)).

Хотя то же считаю, что до февраля есть время достойно двухсотку подготовить. Варяг ведь сорокапятью минутами не ограничен. Другой вопрос сможет ли он правильно к тренировкам подойти. Что бы 200 с правильной раскладкой сил проходить на автоматическом режиме, нужно эту самую двухсотку на тренировках много раз как минимум в четвёртой зоне поплавать. А у Варяга 200 метров в полной координации без остановки это - то ли рекорд, то ли совсем не далеко от него. Если он в течении сентября, октября и ноября - технику поднимет хотя бы до такого уровня, что бы в полной координации 600м мог проплывать без сильного напряжения. И если ещё при этом за декабрь и январь скоростную выносливость подтянет - то думаю в плотную ко лвзр. подобраться реально.

----

@LE}{@NDER от Августа 29, 2012, 11:06:28 am

Цитата: Letun от Августа 29, 2012, 09:00:19 am

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 04:16:29 pm

Сбил его с толку Летун фразой про волокна, а ведь полтинник подготовить на февраль даже будучи стаером от природы при таких исходных данных гораздо легче. Может он не получится таким же хорошим, как у спринтеров, но то что будет лучше чем 200ка - это 100%. А к двухсотке надо подходить более стратегически - не на один год эта работа.

Ну так я же ж его не призывал всё бросать и срочно плыть (200м)).

Хотя то же считаю, что до февраля есть время достойно двухсотку подготовить. Варяг ведь сорокапятью минутами не ограничен. Другой вопрос сможет ли он правильно к тренировкам подойти. Что бы 200 с правильной раскладкой сил проходить на автоматическом режиме, нужно эту самую двухсотку на тренировках много раз как минимум в четвёртой зоне поплавать. А у Варяга 200 метров в полной координации без остановки это - то ли рекорд, то ли совсем не далеко от него. Если он в течении сентября, октября и ноября - технику поднимет хотя бы до такого уровня, что бы в полной координации 600м мог проплывать без сильного напряжения. И если ещё при этом за декабрь и январь скоростную выносливость подтянет - то думаю в плотную ко лвзр. подобраться реально. Без нормальной базы в 1й 2й зонах, загнется он плавать 200ку в 4й зоне, да еще и много раз, ну или перетренируется.

Хз, у меня объемы 3.5-4 км при тренировках бр в неделю, плаваю постоянно как серии по 200, 400, 800, так и спринты 25, 50, 100, кроме этого раз в неделю 1500 и 3000, к этому еще специализированные серии на раскладку, это уже более направленная работа - двухсотку как то все равно тяжело плыть. Может это конечно из-за того, что я плаваю брасс, возможно кролем и полегче, но сомневаюсь, что настолько полегче.

Имхо для двухсотки вода нужна каждый день (а то и 2 раза в день), ну и объемы не ниже 3 км. Причем нужно очень хорошо распланировать, чтобы после базы была хорошо сбалансированна работа на технику, базовую выносливость, скоростную выносливость и скорость - то есть одной программкой на листочке не отделаешься.

----

Ivan Tyarkin от Августа 29, 2012, 12:16:15 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 29, 2012, 11:06:28 am

Без нормальной базы в 1й 2й зонах, загнетса он плавать 200ку в 4й зоне, да еще и много раз, ну или перетренируется.

Хз, у меня объемы 3.5-4 км при тренировках бр в неделю, плаваю постоянно как серии по 200, 400, 800, так и спринты 25, 50, 100, кроме этого раз в неделю 1500 и 3000, к этому еще специализированные серии на раскладку, это уже более направленная работа - двухсотку как то все равно тяжело плыть. Может это конечно из-за того, что я плаваю брасс, возможно кролем и полегче, но сомневаюсь, что настолько полегче.

Имхо для двухсотки вода нужна каждый день (а то и 2 раза в день), ну и объемы не ниже 3 км. Причем нужно очень хорошо распланировать, чтобы после базы была хорошо сбалансированна работа на технику, базовую выносливость, скоростную выносливость и скорость - то есть одной программкой на листочке не отделаешься.

Прям серии n x 800 метров брассом плаваешь?

Много плаваешь с соревновательной скоростью?.... Кстати соревновательная скорость на 200м это 4ая зона?

В 4ой зоне классно плавать небольшие отрезки скажем начиная с 50 и потом до 150 довести, с большим отдыхом и много.... Мне очень такой подход понравился, он чтоли менее напряжный нежели интервалы с маленьким отдыхом, которые в плавании очень любят все. И ты вроде как понимаешь чего делаешь и даже наверно можешь оценить где ты находишься.

----

@LE{X}@NDER от Августа 29, 2012, 01:41:10 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 29, 2012, 12:16:15 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 29, 2012, 11:06:28 am

Без нормальной базы в 1й 2й зонах, загнетса он плавать 200ку в 4й зоне, да еще и много раз, ну или перетренируется.

Хз, у меня объемы 3.5-4 км при тренировках бр в неделю, плаваю постоянно как серии по 200, 400, 800, так и спринты 25, 50, 100, кроме этого раз в неделю 1500 и 3000, к этому еще специализированные серии на раскладку, это уже более направленная работа - двухсотку как то все равно тяжело плыть. Может это конечно из-за того, что я плаваю брасс, возможно кролем и полегче, но сомневаюсь, что настолько полегче.

Имхо для двухсотки вода нужна каждый день (а то и 2 раза в день), ну и объемы не ниже 3 км. Причем нужно очень хорошо распланировать, чтобы после базы была хорошо сбалансированна работа на технику, базовую выносливость, скоростную выносливость и скорость - то есть одной программкой на листочке не отделаешься.

Прям серии n x 800 метров брассом плаваешь?

Нет конечно, я уже где-то раньше писал, что базу кролем наплываю + еще всякие длинные задания с комплексом, типа 800кпл через кроль или реже через брасс. Вообще сумарно редко получается брассом больше 1.5 км за треню.

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 29, 2012, 12:16:15 pm

Много плаваешь с соревновательной скоростью?.... Кстати соревновательная скорость на 200м это 4ая зона?

В 4ой зоне классно плавать небольшие отрезки скажем начиная с 50 и потом до 150 довести, с большим отдыхом и много.... Мне очень такой подход понравился, он чтоли менее напряжный нежели интервалы с маленьким отдыхом, которые в плавании очень любят все. И ты вроде как понимаешь чего делаешь и даже наверно можешь оценить где ты находишься.

С соревновательной скоростью получается не больше месяца и обычно это не двухсотки. Например тренер дает задания типа 4x4x50 в полную силу / отдых 5 сек, после каждых 4x50 400 кролем - откуп. Обычно такие задания начинаются за 2 месяца до старта - до этого интервалы и короткие ускорения. Если и плыть серию из двухсоток на этом этапе, то в основном прогрессивно - 8x200 с улучшением (последняя с околосоревновательной скоростью). Тоже много серий по 50, 75, 100 и 150.

----

Letun от Августа 29, 2012, 05:42:51 pm

Проплыть много раз 200м в четвёртой зоне - это не значит бесконечные серии долбить. Я же не предлагаю в одну треню это пихать. Я в целом говорю, что в том или ином виде 200м в IV з. должна присутствовать. Это могут быть серии из 2-3 раз, это могут быть прогрессивные серии, это могут быть прикидки - только их грамотно раскидать по



всему периоду подготовки нужно. А про базу я сразу сказал, что пока нормально полную координацию не освоит - за скоростную выносливость браться не стоит.

Я на самом деле ни сколько не сомневаюсь, что Варяг и сотку за 1,04 потянет и двести за 2,23 к февралю подготовить может - но только не при сложившихся обстоятельствах.

----  
feniks2277 от Августа 29, 2012, 07:12:52 pm

Цитата: Letun от Августа 29, 2012, 05:42:51 pm

Проплыть много раз 200м в четвёртой зоне - это не значит бесконечные серии долбить. Я же не предлагаю в одну трению это пихать. Я в целом говорю, что в том или ином виде 200м в IV з. должна присутствовать. Это могут быть серии из 2-3 раз, это могут быть прогрессивные серии, это могут быть прикидки - только их грамотно раскидать по всему периоду подготовки нужно. А про базу я сразу сказал, что пока нормально полную координацию не освоит - за скоростную выносливость браться не стоит.

Я на самом деле ни сколько не сомневаюсь, что Варяг и сотку за 1,04 потянет и двести за 2,23 к февралю подготовить может - но только не при сложившихся обстоятельствах.

Позволь узнать, а кто эту грамотную

Программу напишет???

По моему общей выносливостью

уже месяца три заниматься

нужно было.

----  
варяг от Августа 29, 2012, 08:28:52 pm

Как я и ответил Сергею я уже просто хочу проплыть меня даже время не так интересует. не потому что изменилось настроение а просто ... я не знаю почему. насчет тренировок все так как я и говорил. 4 дня вода 1 день суша и так по кругу. вода 1.5 часа. я готов к поражению но я хочу победить. насчет секунд.. я верю что они будут пропорциональны потраченным силлам. это будет наш последний и решительный бой:) из приятного ..- я не вижу то что будет мне мешать проводить тренировки. так что все в наших руках. всем удачи и здоровья

----  
@LE}{@NDER от Августа 29, 2012, 08:49:35 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2012, 07:12:52 pm

По моему общей выносливостью

уже месяца три заниматься

нужно было.

Тут полностью согласен.

----  
Letun от Августа 30, 2012, 05:12:12 am

Ребята, что за ерунду вы говорите.

До соревнований пол года. Вода 1,5 часа. Тренировки шесть дне в неделю.

И Варяг не готовится ни к ЧМ и не к ОИ.

Вы что, действительно считаете, что этого не достаточно для того, что бы достойно 200м подготовить?

----  
sosnin от Августа 30, 2012, 07:03:07 am

Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 05:12:12 am

Ребята, что за ерунду вы говорите.

До соревнований пол года. Вода 1,5 часа. Тренировки шесть дне в неделю.

И Варяг не готовится ни к ЧМ и не к ОИ.

Вы что, действительно считаете, что этого не достаточно для того, что бы достойно 200м подготовить?

достойно согласен. а при его плавании за 2:23 может помочь только выносливость айронмена. и ей надо было заниматься предъидущие 1,5 года. посмотрим,если варяг проплывет из 2:35,то еще за такой тренировочный год будет реально 2:23.

----  
Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:22:59 am

Кто расскажет что такое 4ая зона?

И 200м во всю это какая зона?

----  
Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:27:00 am

Цитата: @LEҀ@NDER от Августа 29, 2012, 01:41:10 pm

С соревновательной скоростью получается не больше месяца и обычно это не двухсотки. Например тренер дает задания типа 4x4x50 в полную силу / отдых 5 сек, после каждых 4x50 400 кролем - откуп. Обычно такие задания начинаются за 2 месяца до старта - до этого интервалы и короткие ускорения. Если и пловцу серию из двухсоток на этом этапе, то в основном прогрессивно - 8x200 с улучшением (последняя с околосоревновательной скоростью). Тоже много серий по 50, 75, 100 и 150.

В полную силу - это с 50м соревновательная скорость или 200м соревновательная скорость? Скорее всего первое. Это я так понимаю анаэробный гликолиз тренируют? 5 сек отдыха очень жестко.

А какие у тебя времена получаются при таком задании относительно твоей макс скорости?

----

sosnin от Августа 30, 2012, 07:32:40 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:22:59 am

Кто расскажет что такое 4ая зона?

И 200м во всю это какая зона?

примерно так : <http://www.turnik.org/forum/22-632-1>

----

Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:34:36 am

Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2012, 07:12:52 pm

Позволь узнать, а кто эту грамотную

Программу напишет???

По моему общей выносливостью

уже месяца три заниматься

нужно было.

А кто эту программу еще выполнять будет? ;D

Общей выносливостью варяг занимался на суше.... на то она и общая..... или не занимался?

----

sosnin от Августа 30, 2012, 07:37:45 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:34:36 am

Общей выносливостью варяг занимался на суше.... на то она и общая..... или не занимался?

скорее не конкретно выносливостью, а всем подряд. к чему душа лежит.

----

Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:40:44 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 07:32:40 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:22:59 am

Кто расскажет что такое 4ая зона?

И 200м во всю это какая зона?

примерно так : <http://www.turnik.org/forum/22-632-1>

А, т.е. это по пульсам, а не по скоростям.... Т.е. если я много раз 15м буду плавать во всю с большим отдыхом, это будет 2ая зона где-то.... Не.... не годится

Наверно зоны по пульсам подходят только к длинным сериям с коротким отдыхом.

----

Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:42:16 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 07:37:45 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:34:36 am

Общей выносливостью варяг занимался на суше.... на то она и общая..... или не занимался?

скорее не конкретно выносливостью, а всем подряд. к чему душа лежит.

Главное чтоб удовольствие получалось от всего этого!

----

sosnin от Августа 30, 2012, 07:45:25 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:42:16 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 07:37:45 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:34:36 am

Общей выносливостью варяг занимался на суше.... на то она и общая..... или не занимался?

скорее не конкретно выносливостью, а всем подряд. к чему душа лежит.

Главное чтоб удовольствие получалось от всего этого!  
:) ну в моноласте на озере кому не понравится?

----

sosnin от Августа 30, 2012, 07:50:30 am  
Цитата: Ivan Туаркин от Августа 30, 2012, 07:40:44 am  
А, т.е. это по пульсам, а не по скоростям.... Т.е. если я много раз 15м буду плавать во всю с большим отдыхом, это будет 2ая зона гдето.... Не.... не годится  
Наверно зоны по пульсам подходят только к длинным сериям с коротким отдыхом.  
расскажи, как ты умудряешься во всю плавать на ЧСС меньше 80%? или ты подразумеваешь, что ты просто не в состоянии разогнать пульс до максимума за 6 секунд?  
ты ж эти бсек идешь даже не на кислородном долге, правильно?

----

Letun от Августа 30, 2012, 08:55:10 am  
Цитата: Ivan Туаркин от Августа 30, 2012, 07:40:44 am  
А, т.е. это по пульсам, а не по скоростям....

Нет. Есть два варианта.  
Я как раз про скоростные зоны говорил.

На форуме этот вопрос уже обсуждался - не помню в какой теме.  
Со скростными зонами получается примерно так:

5-ая зона - во всю дурь

4-ая зона - очень быстро

3-я зона - твоя максимальная скорость (ну или близкая к ней), с которой ты можешь долго плыть в аэробном режиме

2-ая зона - обычное ненапряжное плавание

1-я зона - плавание на расслабоне.

----

sosnin от Августа 30, 2012, 09:14:19 am  
тогда уж пиши в % от максимальной скорости.  
95-100  
87-94  
80-86  
75-80  
менее 75

----

Letun от Августа 30, 2012, 09:16:29 am  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 07:03:07 am  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 05:12:12 am  
Ребята, что за ерунду вы говорите.

До соревнований пол года. Вода 1,5 часа. Тренировки шесть дне в неделю.  
И Варяг не готовится ни к ЧМ и не к ОИ.

Вы что, действительно считаете, что этого не достаточно для того, что бы достойно 200м подготовить?  
достойно согласен. а при его плавании за 2:23 может помочь только выносливость айронмена. и ей надо было заниматься предъидущие 1,5 года. посмотрим, если варяг проплывет из 2:35, то еще за такой тренировочный год будет реально 2:23.

Так я, в общем то, о том же и говорю. Про 1,04 и про 2,23 - я написал чисто теоретически, потому что уверен, что при наличии правильного подхода, тренера и т.д. и т.п. - это абсолютно реально. Но по факту... в общем время покажет.

----

Letun от Августа 30, 2012, 09:18:45 am  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 09:14:19 am  
тогда уж пиши в % от максимальной скорости.  
95-100  
87-94  
80-86  
75-80  
менее 75

Нет. не буду))

Как написал - так написал. По моему это понятней чем в процентах.

----

sosnin от Августа 30, 2012, 09:29:37 am  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 09:18:45 am  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 09:14:19 am  
тогда уж пиши в % от максимальной скорости.  
95-100  
87-94  
80-86  
75-80  
менее 75

Нет. не буду))

Как написал - так написал. По моему это понятней чем в процентах.  
:) :)

----

Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 09:53:55 am  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 09:18:45 am  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 09:14:19 am  
тогда уж пиши в % от максимальной скорости.  
95-100  
87-94  
80-86  
75-80  
менее 75

Нет. не буду))

Как написал - так написал. По моему это понятней чем в процентах.

Ага, во всю дурь - очень понятно, у некоторых после этого во всю дурь блевота насутпает, а у некоторых легкая отдышка.... но работу одинаковую выполнили :)

----

sosnin от Августа 30, 2012, 09:58:03 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 09:53:55 am  
но работу одинаковую выполнили :)  
а кто это сказал, что одинаковую? они сами?  
еще смотря какая дистанция. сомневаюсь, что несколькими отрезками по 12-15м можно себя довести до блевоты.

----

@LE{ @NDER от Августа 30, 2012, 10:46:02 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 07:27:00 am  
Цитата: @LE{ @NDER от Августа 29, 2012, 01:41:10 pm  
С соревновательной скоростью получается не больше месяца и обычно это не двухсотки. Например тренер дает задания типа 4x4x50 в полную силу / отдых 5 сек, после каждых 4x50 400 кролем - откуп. Обычно такие задания начинаются за 2 месяца до старта - до этого интервалы и короткие ускорения. Если и плову серию из двухсоток на этом этапе, то в основном прогрессивно - 8x200 с улучшением (последняя с околосоревновательной скоростью).  
Тоже много серий по 50, 75, 100 и 150.

В полную силу - это с 50м соревновательная скорость или 200м соревновательная скорость? Скорее всего первое. Это я так понимаю анаэробный гликолиз тренируют? 5 сек отдыха очень жестко.

А какие у тебя времена получаются при таком задании относительно твоей макс скорости?  
Подумай сам, в таком жестком режиме плыть каждый 50 по лучшему - это анриал. Получается соревновательная скорость на 200. Цель, чтобы каждые 4x50 в сумме дали не хуже лучшего результата на 200. Понятно, что первые 2 серии можно дернуть и быстрее, но учитывая, что третью уже плывешь почти на зубах, а после последней серии блевать хочется, как-то самодеятельности проявлять не хочется, да и задание в общем-то больше на раскладку для 200 чем просто на скоростную выносливость. Зато четко видишь, если какой полтинник проседает и где надо прибавить, а где сбавить, чтобы достигнуть поставленной цели - зато после этого гораздо лучше чувствуешь двухсотку.

----

@LE{ @NDER от Августа 30, 2012, 10:50:00 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 09:53:55 am

Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 09:18:45 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 09:14:19 am

тогда уж пиши в % от максимальной скорости.

95-100

87-94

80-86

75-80

менее 75

Нет. не буду))

Как написал - так написал. По моему это понятней чем в процентах.

Ага, во всю дурь - очень понятно, у некоторых после этого во всю дурь блевота насутпает, а у некоторых легкая отдышка.... но работу одинаковую выполнили :)

Ну вот - постил когда-то скрин с книги где описаны зоны - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=242.msg167428#msg167428>

тоpic=242.msg167428#msg167428

----

sosnin от Августа 30, 2012, 11:05:15 am

саш,интересует зависимость не от ЧСС,а скорости плавания.

----

@LE{X}@NDER от Августа 30, 2012, 11:12:15 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 11:05:15 am

саш,интересует зависимость не от ЧСС,а скорости плавания.

Так это неправильно. У каждого это будет индивидуально, в зависимости от уровня тренированности. Двое могут плыть с одинаковой скоростью, один купаться, а другой рубать в полную силу. Тут я согласен с Иваном - скорость это не показатель зоны.

----

sosnin от Августа 30, 2012, 11:24:27 am

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 30, 2012, 11:12:15 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 11:05:15 am

саш,интересует зависимость не от ЧСС,а скорости плавания.

Так это неправильно. У каждого это будет индивидуально, в зависимости от уровня тренированности. Двое могут плыть с одинаковой скоростью, один купаться, а другой рубать в полную силу. Тут я согласен с Иваном - скорость это не показатель зоны.

так эта зависимость ИВАНА и интересует....а не меня.я тоже по скоростям не плаваю,вернее плаваю,но скорость вторична.

----

Letun от Августа 30, 2012, 12:05:57 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 30, 2012, 11:12:15 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 11:05:15 am

саш,интересует зависимость не от ЧСС,а скорости плавания.

Так это неправильно. У каждого это будет индивидуально, в зависимости от уровня тренированности. Двое могут плыть с одинаковой скоростью, один купаться, а другой рубать в полную силу. Тут я согласен с Иваном - скорость это не показатель зоны.

Это как шкалы в землетрясениях. Есть шкала магнитуд, а есть шкала Рейхтора; одна мощность показывает, вторая амплитуду.

Вот и здесь не надо путать. Скоростные зоны и зоны мощности - это разные вещи.

У нас тренировки строились на скоростных зонах. А когда на пульсах плавали - то термин "зона" не применялся. Я к этому больше привык - по этому говоря "зона" имею ввиду именно "скоростную зону".

----

sosnin от Августа 30, 2012, 12:14:58 pm

Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 12:05:57 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 30, 2012, 11:12:15 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 11:05:15 am

саш,интересует зависимость не от ЧСС,а скорости плавания.

Так это неправильно. У каждого это будет индивидуально, в зависимости от уровня тренированности. Двое могут плыть с одинаковой скоростью, один купаться, а другой рубать в полную силу. Тут я согласен с Иваном - скорость это не показатель зоны.

Это как шкалы в землетрясениях. Есть шкала магнитуд, а есть шкала Рейхтора; одна мощность показывает, вторая амплитуду.

Вот и здесь не надо путать. Скоростные зоны и зоны мощности - это разные вещи.

У нас тренировки строились на скоростных зонах. А когда на пульсах плавали - то термин "зона" не применялся. Я к этому больше привык - по этому говоря "зона" имею ввиду именно "скоростную зону".  
имхо.отмазка для бедных.при правильном чувствовании себя эти шкалы должны совпадать. ну +- погрешность на самочувствие,прошедшую нагрузку,готовность на сегодня и тп.

а плавать на низких скоростях с высоким пульсом-это значит надо идти в 1и2 ю зоны и дневать\ночевать в них,пока не научишься в них себя чувствовать. это образно. :)

пс.я вообще пытаюсь соотносить пульс\результат\самочувствие.на основании этого делать выводы.

----

Letun от Августа 30, 2012, 12:20:28 pm  
Ну вообще да, они должны совпадать.

А При чём здесь отмазка? Я вроде ни где не оправдывался.

----

Letun от Августа 30, 2012, 12:22:57 pm  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 12:14:58 pm  
а плавать на низких скоростях с высоким пульсом-это ...

Это значит человек плавать не умеет в принципе - и разговор о зона для него впринципе бессмысленен.

----

sosnin от Августа 30, 2012, 12:30:47 pm  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 12:20:28 pm  
Ну вообще да, они должны совпадать.

А При чём здесь отмазка? Я вроде ни где не оправдывался.  
я ж написал,что "образно". так и знал,что заклюют :)

просто ты говорил,что не надо путать эти шкалы. а я думаю,что в принципе,можно и попутать у тренированного. а нетренированному важнее пульсы,т.к. скорость-не показатель. а вот у топов полюбэ с этими пульсами\зонами абра-кадабра полная. там столько "если",поэтому даже тренеру не всегда понятно,что такого спортсмен наплавал....например,к концу сессии я иногда такое исполнял в воде,что уму не поддавалось.(серии сотки по 1:08 П29,а серии200 по 2:15 П23)  
пс. не поскромничал,причислил себя к топам :))

----

@LE\@NDER от Августа 30, 2012, 12:35:49 pm  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 12:22:57 pm  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 12:14:58 pm  
а плавать на низких скоростях с высоким пульсом-это ...

Это значит человек плавать не умеет в принципе - и разговор о зона для него впринципе бессмысленен.  
Не факт. Скорее это означает отсутствие тренированности. Даже умеющий плавать, если не тренировался, будет плыть спокойно, у него по-началу пульс будет скакать. Так будет пару недель, пока организм не втянется.

Кстати могут быть еще разные дефекты организма. Ребекка Сони в интервью рассказывала, что даже когда плавала спокойно у нее пульс зашкаливал - вообще не могла разогнаться. Оказалось, что была какая сердечная аномалия, сделали операцию, теперь вон мировые рекорды бьет. Это к тому, что еще и разные причины могут быть, высокого пульса на низких скоростях.

----

sosnin от Августа 30, 2012, 12:59:43 pm  
Цитата: @LE\@NDER от Августа 30, 2012, 12:35:49 pm  
...сделали операцию..., теперь вон мировые рекорды бьет.  
чтобы теперь максимальное ЧСС под 350ударов и кровь под 38С,чтоб на финише разогнаться ;)

----

Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 01:50:24 pm  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 12:05:57 pm  
Цитата: @LE\@NDER от Августа 30, 2012, 11:12:15 am  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 11:05:15 am

саш,интересует зависимость не от ЧСС,а скорости плавания.

Так это неправильно. У каждого это будет индивидуально, в зависимости от уровня тренированности. Двое могут плыть с одинаковой скоростью, один купаться, а другой рубать в полную силу. Тут я согласен с Иваном - скорость это не показатель зоны.

Это как шкалы в землетрясениях. Есть шкала магнитуд, а есть шкала Рейхтора; одна мощность показывает, вторая амплитуду.

Вот и здесь не надо путать. Скоростные зоны и зоны мощности - это разные вещи.

У нас тренировки строились на скоростных зонах. А когда на пульсах плавали - то термин "зона" не применялся. Я к этому больше привык - по этому говоря "зона" имею ввиду именно "скоростную зону".

По поводу землетресений, я думал одно и тоже просто стали называть по разному?

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0\\_%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8F%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0_%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8F%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0\_%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8F%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)

Понятно... у всех свои зоны, особого смысла нет - ну во всяком случае надо договариваться т.е что имеется ввиду

----

Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 01:54:25 pm

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 09:58:03 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 30, 2012, 09:53:55 am

но работу одинаковую выполнили :)

а кто это сказал,что одинаковую? они сами?

еще смотря какая дистанция.сомневаюсь,что несколькими отрезками по 12-15м можно себя довести до блевоты.

не, ну как оценка то идет... тренер или там на форуме кто говорит, плывите стока то в такой зоне..... в итоге расчет идет что все одну работу выполняют, а получается разную....

15 метровыми не доведешь, а сотками легко...

----

sosnin от Августа 30, 2012, 05:28:00 pm

так если сотками плыть во 4ой зоне,хоть по пульсу,хоть по "почти в полную",хоть по 90% от макс.скорости, то работа у одного и того же тренированного человека будет одинакова. а вот у двух разных будет разная при одном и том же результате. я не пойму,что тут непонятного:

зона	ты	я
старт	54	1:05
5	56,9	1:08,5
4	1:02	1:14
3	1:07,5	1:21
2	1:12	1:26
1	1:20	1:30

вот если нам задание 20X100 в 4 зоне. то ты будешь плыть по 1:01,а я по 1:12, и если мы с тобой одной направленности( спринтеры,например), то выполнение задания одинаково заставит нас блевать.

----

feniks2277 от Августа 30, 2012, 07:13:34 pm

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 05:28:00 pm

так если сотками плыть во 4ой зоне,хоть по пульсу,хоть по "почти в полную",хоть по 90% от макс.скорости, то работа у одного и того же тренированного человека будет одинакова. а вот у двух разных будет разная при одном и том же результате. я не пойму,что тут непонятного:

зона	ты	я
старт	54	1:05
5	56,9	1:08,5
4	1:02	1:14
3	1:07,5	1:21
2	1:12	1:26

1 1:20 1:30

вот если нам задание 20X100 в 4 зоне. то ты будешь плыть по 1:01,а я по 1:12, и если мы с тобой одной направленности( спринтеры,например), то выполнение задания одинаково заставит нас блевать.  
На 100% правильно

----

Letun от Августа 31, 2012, 05:04:24 am

Разница только в том - что если у вас режим будет один и тот же. То соответственно время на отдых будет разное.

----

Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 07:07:19 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 05:28:00 pm

так если сотками плыть во 4ой зоне,хоть по пульсу,хоть по "почти в полную",хоть по 90% от макс.скорости, то работа у одного и того же тренированного человека будет одинакова. а вот у двух разных будет разная при одном и том же результате. я не пойму,что тут непонятного:

зона	ты	я
старт	54	1:05
5	56,9	1:08,5
4	1:02	1:14
3	1:07,5	1:21
2	1:12	1:26
1	1:20	1:30

вот если нам задание 20X100 в 4 зоне. то ты будешь плыть по 1:01,а я по 1:12, и если мы с тобой одной направленности( спринтеры,например), то выполнение задания одинаково заставит нас блевать.

классные проценты кстати... хаха, узнаю знакомые сокродности которые я делал в разных заданиях ;D

я реально плавал например

4 км по 1:20  
10-20 по 100 в 2 минуты по 1:12-1:15  
2-3x4 по 100 в 3-4 минуты по 1:05-1:07  
4 полный отдых по 59-1.02

это я так пытался тренировать 200, но времени не хватило, причем стартов наверно... чтоб нормально разложить и почувствовать дистанцию.

----

sosnin от Августа 31, 2012, 07:08:06 am

Цитата: Letun от Августа 31, 2012, 05:04:24 am

Разница только в том - что если у вас режим будет один и тот же. То соответственно время на отдых будет разное.

так е-мае, режим также корректируется...плавайте по интервалам :)

конечно в одном режиме плавать МС и второразрядник,то естественно работа будет разная.

кстати,от отдыха тоже зависит направленность работы.

----

sosnin от Августа 31, 2012, 07:23:39 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 07:07:19 am

я реально плавал например

4 км по 1:20  
10-20 по 100 в 2 минуты по 1:12-1:15  
2-3x4 по 100 в 3-4 минуты по 1:05-1:07  
4 полный отдых по 59-1.02

это я так пытался тренировать 200, но времени не хватило, причем стартов наверно... чтоб нормально разложить и почувствовать дистанцию.

для двести,думаю, ты должен по 1:07 12x100 плыть не в 3хмин,а в 2х максимум. хотя ты спринтер,тебе позволительно.

+ для двухсотки надо больше серий из 200 и выше в3ей зоне,4ю подобавлять изредка.вот в такой фигне и раскладку почувствовать реально...а на сериях из соток почувствовать 200 очень непросто.

пс. почему 200 вышло? 2:04 ?



----

sosnin от Августа 31, 2012, 07:29:02 am

вчера, в связи народом сделал себе стресс-тренировку.

1500разминка и поехали четвертаки в максимум с первого 2кр+1сп. интервал 30-1мин. в зависимости от подплывания ко мне толпы народа. после отказа организма-откуп метров 300-400, до ощущения свежести. в итоге

получилось:

12раз+откуп

6раз+откуп

5раз+откуп

3раз+отуп

3раза+откуп

1 раз+откуп

дома через час все тело горело, спал как убитый.

порадовало то, что я уже могу плыть "на зубах", значит я как минимум, должен дотянуть последний 50метров в 200, не провалившись и на "немогу".

----

Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 09:01:09 am

Цитата: sosnin от Августа 31, 2012, 07:23:39 am

для двести, думаю, ты должен по 1:07 12x100 плыть не в 3хмин, а в 2х максимум. хотя ты спринтер, тебе позволительно.

+ для двухсотки надо больше серий из 200 и выше в 3ей зоне, 4ю подбавлять изредка. вот в такой фигне и раскладку почувствовать реально... а на сериях из соток почувствовать 200 очень непросто.

пс. почему 200 вышло? 2:04 ?

2:05

ну я такой спринтер, скорее наоборот, мне просто лениво напрягаться и блевать.

почувствовать дистанцию на сериях с субмаксимальной скоростью я не верю в такое, я имел ввиду именно соревнований не хватило. Я проплыл буквально 3 раза по короткой и 1 раз по длинной...

вообщем в итоге меня чето напугало ( Турецкого увидел в коридоре ;D) и я закупался

54 Tyarkin, Ivan 35 Cheltenham 2:05.95 2:05.19

29.76 1:01.27 (31.51)

1:33.38 (32.11) 2:05.19 (31.81)

по 1:07 как ты говоришь я хотел довести именно чтоб это была вторая зона по твоей схеме.... т.е. плавно чтоб ушло с 1:15 до 1:07 - но напряг чтоб был именно такой же.... серии по 200 не знаю, возможно, но по моему без разницы.

----

Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 09:11:28 am

Цитата: sosnin от Августа 31, 2012, 07:29:02 am

порадовало то, что я уже могу плыть "на зубах", значит я как минимум, должен дотянуть последний 50метров в 200, не провалившись и на "немогу".

на зубах, это на грани, или уже превзнемогать боль и страдания?

----

sosnin от Августа 31, 2012, 09:26:26 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 09:11:28 am

Цитата: sosnin от Августа 31, 2012, 07:29:02 am

порадовало то, что я уже могу плыть "на зубах", значит я как минимум, должен дотянуть последний 50метров в 200, не провалившись и на "немогу".

на зубах, это на грани, или уже превзнемогать боль и страдания?

на зубах- это когда уже и руки ватные(темп теряется), и печень побаливает, и ноги больно, но все еще раза 3 проплываешь так же по скорости(ну почти).

----

sosnin от Августа 31, 2012, 09:35:18 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 09:01:09 am

вообщем в итоге меня чето напугало ( Турецкого увидел в коридоре ;D) и я закупался

54 Tyarkin, Ivan 35 Cheltenham 2:05.95 2:05.19

29.76 1:01.27 (31.51)  
1:33.38 (32.11) 2:05.19 (31.81)

по 1:07 как ты говоришь я хотел довести именно чтоб это была вторая зона по твоей схеме.... т.е. плавно чтоб ушло с 1:15 до 1:07 - но напруг чтоб был именно такой же.... серии по 200 не знаю, возможно, но помоему без разницы.

имхо 1:07 во вторую зону тебе реально довести тебе только при большом плавании длинных(20x200,6x400 и тп) и сверхдлинных(4x1500,6x800,горки объемом под 4-5км) серий.короче если будешь готовить 400-1500. плавая по соткам,не научишься терпеть 200. вообще то ты так и проплыл,"халявя" первую сотку. по сути тебе надо начинать около 57-58 и финиш такой же,ну "1-2сек" скинуть.вот тогда можешь говорить,что ты не спринтер :) а пока для меня ты спринтер :) и именно сериями по 200-400м,а не 100м ты будешь учиться держать вторую 100 в 200.

----

Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 10:57:56 am

Цитата: sosnin от Августа 31, 2012, 09:35:18 am

а пока для меня ты спринтер :) и именно сериями по 200-400м,а не 100м ты будешь учиться держать вторую 100 в 200.

Я считаю что сама постановка вопроса про учиться держать не правильна. Когда ты натренирован то тебе не надо ничего держать, ты плывешь себе и плывешь ровно.

Я не думаю что Фелпс там держит чего то в конце. Как раз такое впечатление что наоборот, держат те кто проигрывают ему. Ну то есть понятно есть дискомфорт в конце дистанции, но когда дошло уже до превзнемогания боли, морально волевых качеств и пр... - то уже поздно и ты просто не готов, либо начал слишком быстро и всеравно не готов.

----

sosnin от Августа 31, 2012, 11:01:58 am

это синонимы: "учиться держать" и "натренировать" вторую половину. суть одна. мы просто на разных полюсах мира.поэтому с ходу не понимаем друг друга :) ;)

----

Letun от Августа 31, 2012, 02:14:41 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 10:57:56 am

Я не думаю что Фелпс там держит чего то в конце. Как раз такое впечатление что наоборот, держат те кто проигрывают ему. Ну то есть понятно есть дискомфорт в конце дистанции, но когда дошло уже до превзнемогания боли, морально волевых качеств и пр... - то уже поздно и ты просто не готов, либо начал слишком быстро и всеравно не готов.

Дэвид Сало в одном из интервью по поводу не очень удачного выступления Рэбэки Сони (не помню, что за соревнования), говорил, что мол слишком быстро начала, рано закислилась и не смогла удержать взятый изначально темп. Там как раз 200м было.

Т.е. ошибка была не в недостаточной тренированности, а в неправильной раскладке.

----

Ivan Tyarkin от Августа 31, 2012, 02:42:32 pm

Цитата: sosnin от Августа 31, 2012, 11:01:58 am

это синонимы: "учиться держать" и "натренировать" вторую половину. суть одна. мы просто на разных полюсах мира.поэтому с ходу не понимаем друг друга :) ;)

хахаха.... мне всегда казалось что держать - это когда тебе очень плохо, ты разваливаешься, а ты такой терпишь и держишь, держишь её.... у меня всегда с таким ассоциировалось 200м, - я в детстве такое много делал.

У меня тогда никогда не было что ты плывешь, а оно само держиться ;D

----

варяг от Августа 31, 2012, 09:16:42 pm

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 07:03:07 am

Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 05:12:12 am

Ребята, что за ерунду вы говорите.

До соревнований пол года. Вода 1,5 часа. Тренировки шесть дне в неделю.  
И Варяг не готовится ни к ЧМ и не к ОИ.

Вы что, действительно считаете, что этого не достаточно для того, что бы достойно 200м подготовить?  
достойно согласен. а при его плавании за 2:23 может помочь только выносливость айронмена. и ей надо было

заниматься предыдущие 1,5 года. посмотрим,если варяг проплывет из 2:35,то еще за такой тренировочный год будет реально 2:23.

небудет ни следующего ни позаследующего . я проплыву 2.23 в феврале и после этого буду купаться 1-2 раза в неделю в свое удовольствие .

----

@LE}{@NDER от Августа 31, 2012, 11:20:19 pm  
Цитата: варяг от Августа 31, 2012, 09:16:42 pm  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 07:03:07 am  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 05:12:12 am  
Ребята, что за ерунду вы говорите.

До соревнований пол года. Вода 1,5 часа. Тренировки шесть дне в неделю.  
И Варяг не готовится ни к ЧМ и не к ОИ.

Вы что, действительно считаете, что этого не достаточно для того, что бы достойно 200м подготовить? достойно согласен. а при его плавании за 2:23 может помочь только выносливость айронмена. и ей надо было заниматься предыдущие 1,5 года. посмотрим,если варяг проплывет из 2:35,то еще за такой тренировочный год будет реально 2:23.

небудет ни следующего ни позаследующего . я проплыву 2.23 в феврале и после этого буду купаться 1-2 раза в неделю в свое удовольствие .

Ну и нафига тогда это все затевать? Отпахать пол года, чтобы потом забить на все? Тогда уже лучше купаться прямо сейчас 1-2 раза в неделю и забить на февраль.

----

feniks2277 от Сентября 01, 2012, 09:58:08 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 31, 2012, 11:20:19 pm  
Цитата: варяг от Августа 31, 2012, 09:16:42 pm  
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 07:03:07 am  
Цитата: Letun от Августа 30, 2012, 05:12:12 am  
Ребята, что за ерунду вы говорите.

До соревнований пол года. Вода 1,5 часа. Тренировки шесть дне в неделю.  
И Варяг не готовится ни к ЧМ и не к ОИ.

Вы что, действительно считаете, что этого не достаточно для того, что бы достойно 200м подготовить? достойно согласен. а при его плавании за 2:23 может помочь только выносливость айронмена. и ей надо было заниматься предыдущие 1,5 года. посмотрим,если варяг проплывет из 2:35,то еще за такой тренировочный год будет реально 2:23.

небудет ни следующего ни позаследующего . я проплыву 2.23 в феврале и после этого буду купаться 1-2 раза в неделю в свое удовольствие .

Ну и нафига тогда это все затевать? Отпахать пол года, чтобы потом забить на все? Тогда уже лучше купаться прямо сейчас 1-2 раза в неделю и забить на февраль.

Жаль а мечта была очень даже ничего.

моя история --решил ниучиться плавать технично.. ..кролем. сейчас хожу в бассейн каждый день +тяну дома резину через день 10 подходов до упора . Вкус приходит во время еды. вообще проникся плаваниими поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

----

Letun от Сентября 01, 2012, 03:10:31 pm  
Цитата: варяг от Августа 31, 2012, 09:16:42 pm  
небудет ни следующего ни позаследующего . я проплыву 2.23 в феврале и после этого буду купаться 1-2 раза в неделю в свое удовольствие .

Варяг, если ты умудишься-таки проплыть за 2.23, то это будет второй разряд. Следовательно до первого останется один шаг - и 3 года ещё не истекли))

----

Runtya от Сентября 02, 2012, 03:50:16 pm

Вчера плавала в 50-ти метровом бассейне ОДНА! Весь басс в моем распоряжении, на сеанс вообще никто больше не пришел. Нагонялась до одури. Выхожу из воды в душ идти, разговариваю с инструктором, а сама ласты вместо шлепок надеваю. Вот так поплавала:о

----

лыжник от Сентября 02, 2012, 05:15:21 pm

Всё, лето закончилось, завтра иду в басс. Свои старты очень даже отлично прошёл и задачу проплыть 1 км за 20мин выполнил (18 с копейками), а 1 км 900м за 34,... Не знаю куда дальше двигаться. Был летом на морях, плывётся супер, ноги не тонут и скорость тож нормальная (для меня канеш), в гидрике тоже отлично.

Постараюсь снять видео и тогда буду принимать советы и рекомендации, форум мне очень помог на начальном этапе, думаю что дальше будет улучшение резцов, сейчас чувствую особые мышцы спины, их раньше не было, а сейчас прям чую их, особенно, когда в движении, оглядываюсь назад.

----

sosnin от Сентября 02, 2012, 07:47:32 pm

я все больше втягиваюсь в работу над объемом :) только расстроился, что видимо к НГ надо будет делать простартовку самому, т.к. не нашел ветеранских сорев по короткой. сегодня рекорд-5км. 4x800 далось очень легко ;)

----

Letun от Сентября 03, 2012, 12:18:07 pm

Sosnin, по 2 сеанса берёшь?)

----

sosnin от Сентября 03, 2012, 12:27:45 pm

Цитата: Letun от Сентября 03, 2012, 12:18:07 pm

Sosnin, по 2 сеанса берёшь?)

нет.я уже почти 2 месяца как ушел в фитнесклуб.теперь там всех пугаю :) хожу 1 раз в день. сейчас получается 4,иногда 5 раз в нед. посещение свободное,делай хоть 3 тенировки в день.

вчера узнал,что такое "спортивное плавание" в понимании клуба :) это когда в басс допускаются люди только те,кто при плавании опускает голову в воду! то есть тетям в макияже "низья",еще нельзя с детьми. во как :)

----

Al\_e от Сентября 04, 2012, 07:46:23 am

Цитата: лыжник от Сентября 02, 2012, 05:15:21 pm

...

Не знаю куда дальше двигаться...

То же время (около 1.17-1.20 на 3,8), но двигаться то есть куда :) (я так понимаю о триатлоне речь)

Например если ориентироваться на кмс по длинной (не ради разряда конечно) - 10.40, или вообще ставить цель на 10 часов, то надо ужиматься на плавании к часу. Пусть 1.10 хотя бы для начала, это достаточная мотивация, и работы много на это уйдет.

----

@LE}{@NDER от Сентября 04, 2012, 11:04:48 am

Цитата: sosnin от Сентября 03, 2012, 12:27:45 pm

Цитата: Letun от Сентября 03, 2012, 12:18:07 pm

Sosnin, по 2 сеанса берёшь?)

нет.я уже почти 2 месяца как ушел в фитнесклуб.теперь там всех пугаю :) хожу 1 раз в день. сейчас получается 4,иногда 5 раз в нед. посещение свободное,делай хоть 3 тенировки в день.

вчера узнал,что такое "спортивное плавание" в понимании клуба :) это когда в басс допускаются люди только те,кто при плавании опускает голову в воду! то есть тетям в макияже "низья",еще нельзя с детьми. во как :)

Насчет теть все понятно, но вот насчет детей не очень - тут вон писали, что некоторые детки в 10 лет уже норматив МС выполняли - че им тож нельзя?

Тоже пока сменил басс - в бассе, в который я хожу спустили воду. Новый басс хоть и открытый, но вода ощутимо теплее, чем в том, куда я хожу, плывется тяжело, после трени пол дня как рак вареный. Уже не могу дождаться, когда снова мой басс откроют - обещают через неделю.

----

Letun от Сентября 04, 2012, 06:23:07 pm

Цитата: sosnin от Сентября 03, 2012, 12:27:45 pm

Цитата: Letun от Сентября 03, 2012, 12:18:07 pm

Sosnin, по 2 сеанса берёшь?)

нет.я уже почти 2 месяца как ушел в фитнесклуб.теперь там всех пугаю :) хожу 1 раз в день. сейчас получается 4,иногда 5 раз в нед. посещение свободное,делай хоть 3 тенировки в день.

вчера узнал,что такое "спортивное плавание" в понимании клуба :) это когда в басс допускаются люди только те,кто при плавании опускает голову в воду! то есть тетям в макияже "низья",еще нельзя с детьми. во как :)

А инструкторы там, случайно, не твои же бывшие соратники, ну или соперники))?)

----

лыжник от Сентября 04, 2012, 08:04:52 pm

Цитата: Al\_e от Сентября 04, 2012, 07:46:23 am

То же время (около 1.17-1.20 на 3,8), но двигаться то есть куда :) (я так понимаю о триатлоне речь)

Например если ориентироваться на кмс по длинной (не ради разряда конечно) - 10.40, или вообще ставить цель на 10 часов, то надо ужиматься на плавании к часу. Пусть 1.10 хотя бы для начала, это достаточная мотивация, и работы много на это уйдет.

Heee, я на "железе" не стартовал, только на половинке и то один раз, я плавать не умею(((. "Железо" буду пробовать в 2014г, но 10 часов это круто, у меня задачи скромные, 3,8 за 1,5 часа и из 12 часов. Быстрее плыть я не смогу, так что в 2013г упрусь в бег, с великом вроде у меня всё нормально.

----

sosnin от Сентября 04, 2012, 08:52:07 pm

Цитата: Letun от Сентября 04, 2012, 06:23:07 pm

А инструкторы там, случайно, не твои же бывшие соратники, ну или соперники)))?

есть немного. только один, несколько других тоже близко, только моложе меня и не заставлял я их в соперниках. они девушки :)

Цитата: @LE}{@NDR от Сентября 04, 2012, 11:04:48 am

Насчет тетя все понятно, но вот насчет детей не очень - тут вон писали, что некоторые детки в 10 лет уже норматив МС выполняли - че им тож нельзя?

так если МС, то голову наверно опускают. так? если опускают, то автоматически они уже не дети. думаю, примерно такая логика.

----

Ануа7 от Сентября 04, 2012, 08:56:11 pm

то есть Вайсмюллера бы попросили ;D

----

sosnin от Сентября 04, 2012, 08:58:21 pm

Цитата: Ануа7 от Сентября 04, 2012, 08:56:11 pm

то есть Вайсмюллера бы попросили ;D

я бы отстоял ;D ;D ;D

----

Little\_boo от Сентября 04, 2012, 09:46:33 pm

Сегодня плавать ходил. Первые 25м как торпеда, а потом че-то все печально... еле-еле осилил 1300м.

----

@LE}{@NDR от Сентября 05, 2012, 11:46:35 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 04, 2012, 09:46:33 pm

Сегодня плавать ходил. Первые 25м как торпеда, а потом че-то все печально... еле-еле осилил 1300м.

Продолжаю ходить эту неделю в другой басс. Вроде в плане нагрузок все как обычно, но тело пол дня горит и какое-то вялое общее состояние. ((( Связываю это с температурой воды - она ощутимо теплее (по официальной инфе 29оС), чем в том куда хожу обычно (там 26-27оС). Даж не знаю чего делать. :(

----

ЕвгенийК от Сентября 05, 2012, 11:59:07 am

а у меня наоборот - плыл в понедельник 1500 в 25 градусной воде ) оочень свежо, потом полчаса в душе отогревался.

----

Yakut от Сентября 05, 2012, 03:49:30 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Сентября 05, 2012, 11:46:35 am

Даж не знаю чего делать. :(

Привыкать. Это именно из-за температуры.

Тоже в более теплой воде плывётся тяжелее. Зато на скорость в теплых бассейнах лучше получается.

----

Yakut от Сентября 05, 2012, 03:52:16 pm

Цитата: ЕвгенийК от Сентября 05, 2012, 11:59:07 am

а у меня наоборот - плыл в понедельник 1500 в 25 градусной воде ) оочень свежо, потом полчаса в душе отогревался.

Я в 18 градусной плавал полторашки. Очень быстро восстанавливался.

----

Arman от Сентября 05, 2012, 04:09:49 pm

А ведь сегодня Варяг начинает свой сезон..... Ни пуха, ни пера ;D

----

Letun от Сентября 05, 2012, 04:19:06 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Сентября 05, 2012, 11:46:35 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 04, 2012, 09:46:33 pm

Сегодня плавать ходил. Первые 25м как торпеда, а потом че-то все печально... еле-еле осилил 1300м.

Продолжаю ходить эту неделю в другой басс. Вроде в плане нагрузок все как обычно, но тело пол дня горит и какое-то вялое общее состояние. ((( Связываю это с температурой воды - она ощутимо теплее (по официальной инфе 29оС), чем в том куда хожу обычно (там 26-27оС). Даж не знаю чего делать. :(

Ага, привыкать.

Зато потом в своём - просто летать будешь.

----

Letun от Сентября 05, 2012, 04:43:22 pm

Цитата: sosnin от Сентября 04, 2012, 08:52:07 pm

есть немного.только один, несколько других тоже близко,только моложе меня и не заставлял я их в соперниках.они девушки :)

А что, у самого мыслей не было в качестве инструктора подрабатывать?

----

Little\_boo от Сентября 05, 2012, 07:06:13 pm

Хотел завтра поплавать, но опять еду в командировку :(

----

sosnin от Сентября 05, 2012, 07:46:11 pm

Цитата: Letun от Сентября 05, 2012, 04:43:22 pm

Цитата: sosnin от Сентября 04, 2012, 08:52:07 pm

есть немного.только один, несколько других тоже близко,только моложе меня и не заставлял я их в соперниках.они девушки :)

А что, у самого мыслей не было в качестве инструктора подрабатывать?

никогда...да меня и не возьмут.где ты видел инструкторов в фитнесе,как на аве моей? да и чтоб учить,нужно терпение безгранично,как минимум.во вторых,желание выучить каждого. ну и не маловажно-образование :) да и слушать эти все лекции,ходить улыбаться постоянно,какие-то ненужные "класс-шмас-ультра-сертификат"

----

@LE}{@NDEr от Сентября 05, 2012, 08:45:44 pm

Цитата: Yakut от Сентября 05, 2012, 03:49:30 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Сентября 05, 2012, 11:46:35 am

Даж не знаю чего делать. :(

Привыкать. Это именно из-за температуры.

Тоже в более теплой воде плавётся тяжелее. Зато на скорость в теплых бассейнах лучше получается.

Короче все оказалось банально просто - на работе начало морозить, померял температуру - под 38 :(

----

sergeyt от Сентября 05, 2012, 08:50:45 pm

Я заметил, это какое-то общее подсознательное решение позакрывать бассейны в сентябре :)

Мой басс тоже закрыли до конца сентября, нашел рядом другой, а там дорожки по диагонали... :o

На спине плавать вообще нереально!

Саня, выздоравливай! Пей молоко с медом 8)

----

Letun от Сентября 05, 2012, 08:57:16 pm

Цитата: sosnin от Сентября 05, 2012, 07:46:11 pm

Цитата: Letun от Сентября 05, 2012, 04:43:22 pm

Цитата: sosnin от Сентября 04, 2012, 08:52:07 pm

есть немного.только один, несколько других тоже близко,только моложе меня и не заставлял я их в соперниках.они девушки :)

А что, у самого мыслей не было в качестве инструктора подрабатывать?

никогда...да меня и не возьмут.где ты видел инструкторов в фитнесе,как на аве моей? да и чтоб учить,нужно терпение безгранично,как минимум.во вторых,желание выучить каждого. ну и не маловажно-образование :) да и слушать эти все лекции,ходить улыбаться постоянно,какие-то ненужные "класс-шмас-ультра-сертификат"

Ну положем раньше у тебя "ава" была другая - вполне подходящая))

А если у тебя МС за плечами - то и образование вроде бы не нужно, чисто курсы там какие то и всё.

Т.е. внутренней потребности в передаче накопленного опыта не испытываешь)?

Я ведь не обязательно фитнес имею ввиду, а например просто частный инструктор ну или что то в этом роде (и не в качестве основной работы, а типа "для души" ;D).

----

sosnin от Сентября 06, 2012, 07:40:00 am

Цитата: Letun от Сентября 05, 2012, 08:57:16 pm

Цитата: sosnin от Сентября 05, 2012, 07:46:11 pm

Цитата: Letun от Сентября 05, 2012, 04:43:22 pm

Цитата: sosnin от Сентября 04, 2012, 08:52:07 pm

есть немного.только один, несколько других тоже близко,только моложе меня и не заставлял я их в соперниках.они девушки :)

А что, у самого мыслей не было в качестве инструктора подрабатывать?

никогда...да меня и не возьмут.где ты видел инструкторов в фитнесе,как на аве моей? да и чтоб учить,нужно терпение безгранично,как минимум.во вторых,желание выучить каждого. ну и не маловажно-образование :) да и слушать эти все лекции,ходить улыбаться постоянно,какие-то ненужные "класс-шмас-ультра-сертификат"

Ну положем раньше у тебя "ава" была другая - вполне подходящая))

А если у тебя МС за плечами - то и образование вроде бы не нужно, чисто курсы там какие то и всё.

Т.е. внутренней потребности в передаче накопленного опыта не испытываешь)?

Я ведь не обязательно фитнес имею ввиду, а например просто частный инструктор ну или что то в этом роде (и не в качестве основной работы, а типа "для души" ;D).

"для души" на себя времени нет,не то что инструкторствовать. я б для души плавал по 7р\нед+1-2зала.но пока это фантастика.

пс. ты думаешь я нужен руководству клуба на свободном графике и типа "когда хочу,тогда учу"? очень сомневаюсь. к тому же в договоре есть пункт,что я НЕ ИМЕЮ права давать консультации,советы,сосоставлять программы другим членам клуба ;) вот так то.

----

@LE{@NDER от Сентября 06, 2012, 09:03:30 am

Цитата: sosnin от Сентября 06, 2012, 07:40:00 am

Цитата: Letun от Сентября 05, 2012, 08:57:16 pm

Цитата: sosnin от Сентября 05, 2012, 07:46:11 pm

Цитата: Letun от Сентября 05, 2012, 04:43:22 pm

Цитата: sosnin от Сентября 04, 2012, 08:52:07 pm

есть немного.только один, несколько других тоже близко,только моложе меня и не заставлял я их в соперниках.они девушки :)

А что, у самого мыслей не было в качестве инструктора подрабатывать?

никогда...да меня и не возьмут.где ты видел инструкторов в фитнесе,как на аве моей? да и чтоб учить,нужно терпение безгранично,как минимум.во вторых,желание выучить каждого. ну и не маловажно-образование :) да и слушать эти все лекции,ходить улыбаться постоянно,какие-то ненужные "класс-шмас-ультра-сертификат"

Ну положем раньше у тебя "ава" была другая - вполне подходящая))

А если у тебя МС за плечами - то и образование вроде бы не нужно, чисто курсы там какие то и всё.

Т.е. внутренней потребности в передаче накопленного опыта не испытываешь)?

Я ведь не обязательно фитнес имею ввиду, а например просто частный инструктор ну или что то в этом роде (и не в качестве основной работы, а типа "для души" ;D).

"для души" на себя времени нет,не то что инструкторствовать. я б для души плавал по 7р\нед+1-2зала.но пока это фантастика.

пс. ты думаешь я нужен руководству клуба на свободном графике и типа "когда хочу,тогда учу"? очень сомневаюсь. к тому же в договоре есть пункт,что я НЕ ИМЕЮ права давать консультации,советы,сосоставлять программы другим членам клуба ;) вот так то.

Такое есть во всех клубах, только время от времени у нас бассе вижу как появляются разные группы где-то в течение месяца (типа сбор проводят). 5-10 человек и тренер. Обычно очень круто плавают (например, были девушки, плавали серию по 100 в режиме - засекли - они каждую сотню укладывали в минуту :о). Так вот, мой тренер сказал, что они все приходят на птичьих правах - купили абонементы себе и тренеру, когда надо, приехали, пополнили и тренируются. Никто никогда их не трогал.

----

Letun от Сентября 06, 2012, 09:53:24 am

Я повторюсь - не обязательно фитнес. В бассе - куда я хожу. В вечернее время часто вижу как индивидуальные занятия проводятся. Инструктор - и с ним буквально 1-2 человека. Парни, которые инструкторы - тренерами в этом бассейне не являются (в расписании занятий бассейна - я их фамилий не видел), они просто его бывшие

воспитанники.

Я бы то же с удовольствием полноценные тренировки лучше плавал :).

На абонементе очень редко с пловцами пересекаюсь, в основном с рядовыми купальщиками). Они часто вопросы задают типа: "как там правильно сальто делать?", "а как ты баттерфляем плавёшь", "а как долго плыть и не уставать"? - ну в общем всё стандартно. Иногда мои советы помогают - иногда я вижу, что человек 2-3 раза попробовал, у него не получилось и он прекратил попытки. В целом обычно возникает своё видение некой "программы" для того или иного человека - и очень интересно было бы обкатать её (чисто спортивный интерес). Но это требует наблюдения за человеком - а я ведь всё таки и сам свои 45 мин. с максимальной пользой провести хочу, так что всё только отдельными советами и ограничивается)).

----

sosnin от Сентября 06, 2012, 02:55:00 pm

Цитата: Letun от Сентября 06, 2012, 09:53:24 am

Я повторяюсь - не обязательно фитнес. В бассе - куда я хожу. В вечернее время часто вижу как индивидуальные занятия проводятся. Инструктор - и с ним буквально 1-2 человека. Парни, которые инструкторы - тренерами в этом бассейне не являются (в расписании занятий бассейна - я их фамилий не видел), они просто его бывшие воспитанники.

Я бы то же с удовольствием полноценные тренировки лучше плавал :).

На абонементе очень редко с пловцами пересекаюсь, в основном с рядовыми купальщиками). Они часто вопросы задают типа: "как там правильно сальто делать?", "а как ты баттерфляем плавёшь", "а как долго плыть и не уставать"? - ну в общем всё стандартно. Иногда мои советы помогают - иногда я вижу, что человек 2-3 раза попробовал, у него не получилось и он прекратил попытки. В целом обычно возникает своё видение некой "программы" для того или иного человека - и очень интересно было бы обкатать её (чисто спортивный интерес). Но это требует наблюдения за человеком - а я ведь всё таки и сам свои 45 мин. с максимальной пользой провести хочу, так что всё только отдельными советами и ограничивается)).

по сути не интересно чего-то объяснять и учить человека,если он сам не жаждит. а так,чтоб жаждил,я видел ну 3-5 чел за всю жизнь. и то- через энное время устали\надоело\меня "учить" начинали.

----

Letun от Сентября 06, 2012, 02:59:56 pm

Цитата: sosnin от Сентября 06, 2012, 02:55:00 pm

Цитата: Letun от Сентября 06, 2012, 09:53:24 am

Я повторяюсь - не обязательно фитнес. В бассе - куда я хожу. В вечернее время часто вижу как индивидуальные занятия проводятся. Инструктор - и с ним буквально 1-2 человека. Парни, которые инструкторы - тренерами в этом бассейне не являются (в расписании занятий бассейна - я их фамилий не видел), они просто его бывшие воспитанники.

Я бы то же с удовольствием полноценные тренировки лучше плавал :).

На абонементе очень редко с пловцами пересекаюсь, в основном с рядовыми купальщиками). Они часто вопросы задают типа: "как там правильно сальто делать?", "а как ты баттерфляем плавёшь", "а как долго плыть и не уставать"? - ну в общем всё стандартно. Иногда мои советы помогают - иногда я вижу, что человек 2-3 раза попробовал, у него не получилось и он прекратил попытки. В целом обычно возникает своё видение некой "программы" для того или иного человека - и очень интересно было бы обкатать её (чисто спортивный интерес). Но это требует наблюдения за человеком - а я ведь всё таки и сам свои 45 мин. с максимальной пользой провести хочу, так что всё только отдельными советами и ограничивается)).

по сути не интересно чего-то объяснять и учить человека,если он сам не жаждит. а так,чтоб жаждил,я видел ну 3-5 чел за всю жизнь. и то- через энное время устали\надоело\меня "учить" начинали.

Есть такое дело. Особенно, когда про старые ошибки начинаешь говорить - в упор не хотят признавать что всё это время плавали неправильно.

----

Аnya7 от Сентября 06, 2012, 10:59:33 pm

Цитата: sosnin от Сентября 02, 2012, 07:47:32 pm

я все больше втягиваюсь в работу над объемом :) только расстроился,что видимо к НГ надо будет делать простартовку самому,т.к. не нашел ветеранских сорев по короткой. сегодня рекорд-5км. 4x800 далось очень легко ;) <http://swimmasters.ru/main/2012/09/perenos-kubka-2012-v-kazan/#more-7468>

----

sosnin от Сентября 07, 2012, 06:48:37 am

Цитата: Аnya7 от Сентября 06, 2012, 10:59:33 pm

Цитата: sosnin от Сентября 02, 2012, 07:47:32 pm

я все больше втягиваюсь в работу над объемом :) только расстроился,что видимо к НГ надо будет делать простартовку самому,т.к. не нашел ветеранских сорев по короткой. сегодня рекорд-5км. 4x800 далось очень легко ;) <http://swimmasters.ru/main/2012/09/perenos-kubka-2012-v-kazan/#more-7468>

вот новость то! радуется....надо как-то раньше ехать,ибо :

22 ноября,Рубин - Интер.

надо о ночевке теперь заранее подумать :)



+1

пс. программу не могу найти .

----

sosnin от Сентября 07, 2012, 09:16:29 am

Цитата: Letun от Сентября 06, 2012, 09:53:24 am

Я повторяю - не обязательно фитнес. В бассе - куда я хожу.

у нас бас ,где я плавал, переделан уже в фитнесцентр. другой,по соседству,вмещает в себя спортгруппы из двух дюш,соотв. тренеров в 2 раза больше,чем обычно...в третьем, вечерами,одни заводчане,там просто моются после смены,образно говоря. до других,на машине после 16:00 ехать часа 1,5. это только верхушка,к тому же,как искать клиентов? объявление на входе в бас и столбах,как грудничковое плавание? друзей чтоли учить? :)

----

варяг от Сентября 07, 2012, 12:29:25 pm

Ребята привет :) не мог дожидаться февраля что бы поделиться новостью:) позавчера выступил на соревнованиях по плаванию:))

это были ведомственные. даже и не готовился.. 3 месяца без тренировки. пару раз только на озере. вообще ездили в Мытищи. соревы были среди спасателей и пожарных приехало около 35-40 команд. была личка 50 метров и эстафета. в эстафете заняли 2 место в личке пролетел но там в принципе без вариантов. потому как за Мытищи выступали самые что не наесть пожарные:)) 2 девочки и парень 18-19 лет:) девочки 30 сек парень - 25 секунд:) так что 1.2.3 место торжественно вручили им:)

если бы не они.. я в личке был 3. проплыл 33.1 но сделал много ошибок. 1- при старте согнул ноги и почувствовал как ударил икрой об воду. 2- был увере что выиграю. поэтому плыл на длинном гребке.. и дышал под правую руку на каждый гребок. 3- поворот. я так и не разучил сальто а на том что сделал я думаю потерял 1.5-2 сек. 4- короткий выход после поворота.

а так очень доволен :)передомной только был мужчина с результатом 28 сек и 2 парня с результатом 33.5 и 33.6 поворот они делали сальто ( значит я был бы 4-м) жалею то что плыл первым. не видел ничьих результатов. по самочувствию мог дышать в 4-4 хотябы... (интересно сколько бы скинул..?) а так соревы понравились:)

насчет февраля.. тренировки уже идут. но решил готовить 100 на длинном гребке. не мельницей а в передней четверти. тотомучто попробовал 200.. понял что не вытяну такой темп. так что всем ребята удачи. видео с сорев если мне скинут то закачаю.

----

варяг от Сентября 07, 2012, 12:30:00 pm

а написал потомучто без вас скучно:)

----

Arman от Сентября 07, 2012, 03:28:58 pm

...а я то думал не утонул ли Варяг:)))))))))

Поздравляю, как я понимаю это твой первый официальный старт и результат... хорошо, не будешь больше гадать и есть уже от чего оттолкнуться ;) Вперед Варяг!

----

Iustep от Сентября 07, 2012, 03:42:45 pm

Цитата: варяг от Сентября 07, 2012, 12:29:25 pm

Ребята привет :) не мог дожидаться февраля что бы поделиться новостью:) позавчера выступил на соревнованиях по плаванию:))

...2 девочки и парень 18-19 лет:) девочки 30 сек парень - 25 секунд:) если бы не они.. я в личке был 3. проплыл 33.1 .....

....передомной только был мужчина с результатом 28 сек и 2 парня с результатом 33.5 и 33.6 поворот они делали сальто ( значит я был бы 4-м) жалею то что плыл первым. не видел ничьих результатов. по самочувствию мог дышать в 4-4 хотябы...

Варяг, если бы не они, ты бы в личке был ВТОРЫМ!!! - с ними ты 4-й, - или опять где-то ты ошибся с цифрами?

----

ЕвгенийК от Сентября 07, 2012, 03:42:52 pm

Цитата: варяг от Сентября 07, 2012, 12:29:25 pm

если бы не они.. я в личке был 3. проплыл 33.1

Цитата: ЕвгенийК от Августа 25, 2012, 01:10:58 pm

Это приблизительный подсчет. Варяг плывет полтинник максимально примерно за ~33.

;) )

поздравляю с первым стартом!

второй раз будет еще тяжелее, потому что тут вроде как специально и не готовился, ответственности за результат нет.

Цитировать

решил готовить 100 на длинном гребке. не мельницей а в передней четверти. тотомучто попробовал 200.. понял что не вытяну такой темп.

;)) это правильно.

----

варяг от Сентября 07, 2012, 07:02:34 pm

Цитата: Iustep от Сентября 07, 2012, 03:42:45 pm

Цитата: варяг от Сентября 07, 2012, 12:29:25 pm

Ребята привет :) не мог дожидаться февраля что бы поделиться новостью:) позавчера выступил на соревнованиях по плаванию:))

...2 девочки и парень 18-19 лет:) девочки 30 сек парень - 25 секунд:) если бы не они.. я в личке был 3. проплыл 33.1 .....

....передомной только был мужчина с результатом 28 сек и 2 парня с результатом 33.5 и 33.6 поворот они делали салто ( значит я был бы 4-м) жалею то что плыл первым. не видел ничьих результатов. по самочувствию мог дышать в 4-4 хотябы...

Варяг, если бы не они, ты бы в личке был ВТОРЫМ!!! - с ними ты 4-й, - или опять где-то ты ошибся с цифрами?

да. напутал у их был 32.5 и 32.6 но там молотили так.... очень быстро..... и немогу сказать что длинный гребок был.. опятьже сейчас в базе главный тренер Наталья Григорьевно на меня со стороны посмотрела и сказала. - как ты плывешь на тебя смотреть не хочется.. както тягуче..... ( на четвертаке было 20 сек ) в передней четверти. потом проплыл как на крайнем видео ( я скидывал на сайте) тоесть одна прямая рука одна в передней четверти она сказала так намного живей и время было 16-17 сек.

и первый раз и ввторой плыл примерно на 70% от мах.

----

Letun от Сентября 07, 2012, 07:32:07 pm

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 09:16:29 am

у нас бас ,где я плавал, переделан уже в фитнесцентр. другой,по соседству,вмещает в себя спортгруппы из двух дюш,соотв. тренеров в 2 раза больше,чем обычно...в третьем, вечерами,одни заводчане,там просто моются после смены,образно говоря. до других,на машине после 16:00 ехать часа 1,5. это только верхушка Ну в таком случае действительно , можно сказать: "Без вариантов"))).

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 09:16:29 am

к тому же,как искать клиентов? объявление на входе в бас и столбах,как грудничковое плавание? друзей чтоли учить? :)

Да - у нас в бассейне именно такие объявления в холле и висят "обучение плаванию - индивидуально и в группах, любые возрастные категории". Но я так понял, что это всё согласованно с администрацией бассейна.

А в целом - спрос на этом "рынке" сей час гораздо больше, чем предложение.

----

варяг от Сентября 07, 2012, 09:05:19 pm

други есть вопрос. сколько времени теряться на 1 вдох в кроле ? на дистанции 50 метров .

----

Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 12:04:25 am

Цитата: варяг от Сентября 07, 2012, 07:02:34 pm

да. напутал у их был 32.5 и 32.6 но там молотили так.... очень быстро..... и немогу сказать что длинный гребок был.. опятьже сейчас в базе главный тренер Наталья Григорьевно на меня со стороны посмотрела и сказала. - как ты плывешь на тебя смотреть не хочется.. както тягуче..... ( на четвертаке было 20 сек ) в передней четверти.

потом проплыл как на крайнем видео ( я скидывал на сайте) тоесть одна прямая рука одна в передней четверти она сказала так намного живей и время было 16-17 сек.

и первый раз и второй плыл примерно на 70% от мах.

Тебе понравилось? Хаха, соревнования это ж для чего этот спорт вообще и задумывался. А какой кайф когда топы какиенибудь не приедут и тебе медалька за 3ье место достается.... ммммм.... ;D (по себе знаю) Но только это дешево, ибо мы тут не для медалей, а чтоб показать максимально лучшее время на которое способны :P

рекомендую уже один раз проплыть на 100% от макс чтоб понимать где находишься и не фантазировать чтобы было если бы ты умел плавать.....

----

варяг от Сентября 08, 2012, 08:44:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 12:04:25 am

Цитата: варяг от Сентября 07, 2012, 07:02:34 pm

да. напутал у их был 32.5 и 32.6 но там молотили так.... очень быстро.... и немогу сказать что длинный гребок был.. опятьже сейчас в базе главный тренер Наталья Григорьевна на меня со стороны посмотрела и сказала. - как ты плывешь на тебя смотреть не хочется.. както тягуче..... ( на четвертаке было 20 сек ) в передней четверти. потом проплыл как на крайнем видео ( я скидывал на сайте) тоесть одна прямая рука одна в передней четверти она сказала так намного живей и время было 16-17 сек.

и первый раз и второй плыл примерно на 70% от мах.

Тебе понравилось? Хаха, соревнования это ж для чего этот спорт вообще и задумывался. А какой кайф когда топы какиенибудь не приедут и тебе медалька за 3ье место достается.... ммммм.... ;D (по себе знаю) Но только это дешево, ибо мы тут не для медалей, а чтоб показать максимально лучшее время на которое способны :P

рекомендую уже один раз проплыть на 100% от макс чтоб понимать где находишься и не фантазировать чтобы было если бы ты умел плавать.....

да. так и сделаю но после того как месяц наплаваю базу. тоесть в октябре засеку. вопрос который меня беспокоит- есть ли шанс проплыть за 1.07-1.08 сотню и из 30 сек полтиник с поворотом не сальто а маятником ? насколько велика разница между этими 2-мя видами поворота? пока сальто никак не идет.. я конечно буду тренировать но не уверен..что получится быстро.

----

варяг от Сентября 08, 2012, 08:49:52 am

кстати прикольное упр вчера попробовал. 25 метров. одна рука вытянута одна прижата. голова над водой. на ногах 25.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 12:10:13 pm

Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 08:44:05 am

да. так и сделаю но после того как месяц наплаваю базу. тоесть в октябре засеку. вопрос который меня беспокоит- есть ли шанс проплыть за 1.07-1.08 сотню и из 30 сек полтиник с поворотом не сальто а маятником ? насколько велика разница между этими 2-мя видами поворота? пока сальто никак не идет.. я конечно буду тренировать но не уверен..что получится быстро.

я могу ;D дельфинисты и брассисты тоже могут!

разница полсекунды и меньше, открытый поворот всеравно быстрее чем по длинной плыть.... а на длинной обычно 0.5-0.7 сек на поворот списывают с поворота в нормативах

открытый поворот тоже надо уметь делать....

----

Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 12:11:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 08:49:52 am

кстати прикольное упр вчера попробовал. 25 метров. одна рука вытянута одна прижата. голова над водой. на ногах 25.

чево этим тренируется?

----

варяг от Сентября 08, 2012, 02:03:29 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 12:11:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 08:49:52 am

кстати прикольное упр вчера попробовал. 25 метров. одна рука вытянута одна прижата. голова над водой. на ногах 25.

чево этим тренируется?

не очень хорошо помню.. это упр Постового. помоему для того чтобы ноги не тонули... хотя если честно не помню

----

варяг от Сентября 08, 2012, 02:23:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 12:10:13 pm

Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 08:44:05 am

да. так и сделаю но после того как месяц наплаваю базу. тоест в октябре засеку. вопрос который меня беспокоит- есть ли шанс проплыть за 1.07-1.08 сотню и из 30 сек полтиник с поворотом не сальто а маятником ? насколько велика разница между этими 2-мя видами поворота? пока сальто никак не идет.. я конечно буду тренировать но не уверен..что получится быстро.

я могу ;D дельфинисты и брассисты тоже могут!

разница полсекунды и меньше, открытый поворот всеравно быстрее чем по длинной плыть.... а на длинной обычно 0.5-0.7 сек на поворот списывают с поворота в нормативах

открытый поворот тоже надо уметь делать....

как правильно делаьб открытый поворот ? если можно -пофазово. и что это..?почему он у меня не получается? и что делать ? тренировать открытый или веже пробовать тренировать закрытый?мне интересно бывают такие дети у которых не идет это закрытый поворот илиже это вопрос времени?

----

Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 03:18:27 pm

Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 02:03:29 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 08, 2012, 12:11:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 08:49:52 am

кстати прикольное упр вчера попробовал. 25 метров. одна рука вытянута одна прижата. голова над водой. на ногах 25.

чево этим тренируется?

не очень хорошо помню.. это упр Постового. помоему для того чтобы ноги не тонули... хотя если честно не помню

зачем тогда делаешь?

----

Letun от Сентября 08, 2012, 03:25:19 pm

Переход с маятника на сальто - идёт постепенно. Тренируй и сальто и маятник.

Я когда в детстве только начал на тренировках сальто осваивать - на соревнованиях, всё-равно маятником поворот делал, потому что сальто сырое было и выигрыша в скорости не давало.

Так что тренируй и то и то. А что к соревнованиям лучше получаться будет - то на них и используй.

Когда маятником делаешь поворот, ту руку, которой в бортик упёрся - в локте не сгибай. Ты на ней как бы качнись.

- упёрся рукой в бортик

- подтянул ноги

- как бы повернулся вокруг оси проходящей через плечё (т.е. ставишь ноги на бортик, а голова уже смотрит в противоположную сторону)

- отталкиваешься и одновременно с толчком проносишь над водой руку, которой упирался в бортик

- выход

----

варяг от Сентября 08, 2012, 03:33:50 pm

Цитата: Letun от Сентября 08, 2012, 03:25:19 pm

Переход с маятника на сальто - идёт постепенно. Тренируй и сальто и маятник.

Я когда в детстве только начал на тренировках сальто осваивать - на соревнованиях, всё-равно маятником поворот делал, потому что сальто сырое было и выигрыша в скорости не давало.

Так что тренируй и то и то. А что к соревнованиям лучше получаться будет - то на них и используй.

Когда маятником делаешь поворот, ту руку, которой в бортик упёрся - в локте не сгибай. Ты на ней как бы качнись.  
- упёрся рукой в бортик  
- подтянул ноги  
- как бы повернулся вокруг оси проходящей через плечё (т.е. ставишь ноги на бортик, а голова уже смотрит в противоположную сторону)  
- отталкиваешься и одновременно с толчком проносишь над водой руку, которой упирался в бортик  
- выход

Летун спасибо большое. делаю серии сейчас по 100 метров. значит первые 50 буду делать сальто а вторые 50 маятник потомучто задыхаюсь хочу вдох сделать и разваливаюсь на сальто. спасибо еще раз большое за толковое разъяснение попробую а точнее буду стараться так и делать

----

варяг от Сентября 08, 2012, 03:34:27 pm  
Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 08, 2012, 03:18:27 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 02:03:29 pm  
Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 08, 2012, 12:11:28 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 08:49:52 am  
кстати прикольное упр вчера попробовал. 25 метров. одна рука вытянута одна прижата. голова над водой. на ногах 25.

чево этим тренируется?

не очень хорошо помню.. это упр Постового. помоему для того чтобы ноги не тонули... хотя если честно не помню зачем тогда делаешь?

не не делаю просто попробовал 2 раза

----

варяг от Сентября 08, 2012, 03:36:42 pm  
скажите ребята можно ли по какимто параметрам сказать что техника которая у человека она для него оптимальна ?

ну например проплыть дистанцию.. посчитать гребки.. время ...ЧСС ?

----

варяг от Сентября 08, 2012, 03:48:23 pm  
сейчас посмотрю видео спасибо.

вот что при поворотах я испытываю- 1 маятником (открытый ) при приближении к борту я особо не переживаю. в момент когда рука уперлась и делаю поворот коленями ощущаю что проталкиваю большую массу воды. затем стараюсь сделать вдох.. потом делаю отталкивание но чувствую что опятьже проталкиваю воду. получается выход примерно на 3-4 метрах.

сальто- при приближении к борту переживаю.. подстраиваюсь если дышалка свежая и темп небольшой то медленно он получается.. проблемы начинаются после того как ноги встали на борт. пытаюсь со спины перевернуться как саморез на грудь и тут меня несет обячно вправо. выход- 2-5. 3.5 метра.

----

@LE}{@NDER от Сентября 08, 2012, 04:06:53 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 03:48:23 pm  
сейчас посмотрю видео спасибо.

вот что при поворотах я испытываю- 1 маятником (открытый ) при приближении к борту я особо не переживаю. в момент когда рука уперлась и делаю поворот коленями ощущаю что проталкиваю большую массу воды. затем стараюсь сделать вдох.. потом делаю отталкивание но чувствую что опятьже проталкиваю воду. получается выход примерно на 3-4 метрах.

сальто- при приближении к борту переживаю.. подстраиваюсь если дышалка свежая и темп небольшой то медленно он получается.. проблемы начинаются после того как ноги встали на борт. пытаюсь со спины перевернуться как саморез на грудь и тут меня несет обячно вправо. выход- 2-5. 3.5 метра.

Если ты в кроле не делаешь поворот сальто постоянно на тренировках, то смысла на соревах его делать нету -

будет криво получаться. Тут нужно принять решение и тренировать только сальто, другого пути освоить его нету. Причем каждый раз на тренировке его надо делать так как будто ты его делаешь на соревнованиях с проныром и выходом, чтобы довести поворот до автоматизма, тогда не будешь переживать.

----

варяг от Сентября 08, 2012, 04:07:16 pm  
надеюсь это не зрительная галлюцинация и я здоров:) но здесь только что были ссылки на видео от Тяпкина..

----

@LE}\@NDER от Сентября 08, 2012, 04:11:08 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 04:07:16 pm  
надеюсь это не зрительная галлюцинация и я здоров:) но здесь только что были ссылки на видео от Тяпкина..  
Ты про эти? - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg202277#msg202277>

----

варяг от Сентября 08, 2012, 04:14:48 pm  
я их не успел открыть но они определенно были на этой странице. надо у него спросить:)

----

Letun от Сентября 08, 2012, 04:27:47 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Сентября 08, 2012, 04:06:53 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 03:48:23 pm  
сейчас посмотрю видео спасибо.

вот что при поворотах я испытываю- 1 маятником (открытый ) при приближении к борту я особо не переживаю. в момент когда рука уперлась и делаю поворот коленями ощущаю что проталкиваю большую массу воды. затем стараюсь сделать вдох.. потом делаю отталкивание но чувствую что опятьже проталкиваю воду. получается выход примерно на 3-4 метрах.

сальто- при приближении к борту переживаю.. подстраиваюсь если дышалка свежая и темп небольшой то медленно он получается.. проблемы начинаются после того как ноги встали на борт. пытаюсь со спины перевернуться как саморез на грудь и тут меня несет обьячно вправо. выход- 2-5. 3.5 метра.  
Если ты в кроле не делаешь поворот сальто постоянно на тренировках, то смысла на соревнованиях его делать нету - будет криво получаться. Тут нужно принять решение и тренировать только сальто, другого пути освоить его нету. Причем каждый раз на тренировке его надо делать так как будто ты его делаешь на соревнованиях с проныром и выходом, чтобы довести поворот до автоматизма, тогда не будешь переживать.

Саша, он маятником делать не умеет поворот.  
Ты видел людей, которые бы умели делать сальто, но не умели маятником?

----

варяг от Сентября 08, 2012, 04:45:43 pm  
да.. кстати во время маятника можно делать вдох?

----

Letun от Сентября 08, 2012, 04:53:27 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 04:45:43 pm  
да.. кстати во время маятника можно делать вдох?  
Нужно

----

варяг от Сентября 08, 2012, 04:58:05 pm  
спасибо. Летун а ты не могбы засеч 10 метров с 2-мя разными поворотами ? мне интересно какой будет разница..

----

Letun от Сентября 08, 2012, 05:08:34 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 04:58:05 pm  
спасибо. Летун а ты не могбы засеч 10 метров с 2-мя разными поворотами ? мне интересно какой будет разница..

Нет не мог бы.  
Беда у нас бассейнами. Мой - только в середине октября откроется. Так что я свой сезон начну ещё не скоро.

----

@LE}\@NDER от Сентября 08, 2012, 05:08:48 pm  
Цитата: Letun от Сентября 08, 2012, 04:27:47 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Сентября 08, 2012, 04:06:53 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 03:48:23 pm  
сейчас посмотрю видео спасибо.

вот что при поворотах я испытываю- 1 маятником (открытый ) при приближении к борту я особо не переживаю. в момент когда рука уперлась и делаю поворот коленями ощущаю что проталкиваю большую массу воды. затем стараюсь сделать вдох.. потом делаю отталкивание но чувствую что опять же проталкиваю воду. получается выход примерно на 3-4 метрах.

сальто- при приближении к борту переживаю.. подстраиваюсь если дышалка свежая и темп небольшой то медленно он получается.. проблемы начинаются после того как ноги встали на борт. пытаюсь со спины перевернуться как саморез на грудь и тут меня несет обьячно вправо. выход- 2-5. 3.5 метра.

Если ты в кроле не делаешь поворот сальто постоянно на тренировках, то смысла на соревнованиях его делать нету - будет криво получаться. Тут нужно принять решение и тренировать только сальто, другого пути освоить его нету. Причем каждый раз на тренировке его надо делать так как будто ты его делаешь на соревнованиях с прыжком и выходом, чтобы довести поворот до автоматизма, тогда не будешь переживать.

Саша, он маятником делать не умеет поворот.

Ты видел людей, которые бы умели делать сальто, но не умели маятником?

Видел, которые сальто делают намного лучше маятника.

Просто я в детстве сальто не мог научиться делать, пока не решил все повороты в кроле делать исключительно сальто - мне это помогло.

----

Letun от Сентября 08, 2012, 05:15:02 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Сентября 08, 2012, 05:08:48 pm

Цитата: Letun от Сентября 08, 2012, 04:27:47 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Сентября 08, 2012, 04:06:53 pm

Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 03:48:23 pm

сейчас посмотрю видео спасибо.

вот что при поворотах я испытываю- 1 маятником (открытый ) при приближении к борту я особо не переживаю. в момент когда рука уперлась и делаю поворот коленями ощущаю что проталкиваю большую массу воды. затем стараюсь сделать вдох.. потом делаю отталкивание но чувствую что опять же проталкиваю воду. получается выход примерно на 3-4 метрах.

сальто- при приближении к борту переживаю.. подстраиваюсь если дышалка свежая и темп небольшой то медленно он получается.. проблемы начинаются после того как ноги встали на борт. пытаюсь со спины перевернуться как саморез на грудь и тут меня несет обьячно вправо. выход- 2-5. 3.5 метра.

Если ты в кроле не делаешь поворот сальто постоянно на тренировках, то смысла на соревнованиях его делать нету - будет криво получаться. Тут нужно принять решение и тренировать только сальто, другого пути освоить его нету. Причем каждый раз на тренировке его надо делать так как будто ты его делаешь на соревнованиях с прыжком и выходом, чтобы довести поворот до автоматизма, тогда не будешь переживать.

Саша, он маятником делать не умеет поворот.

Ты видел людей, которые бы умели делать сальто, но не умели маятником?

Видел, которые сальто делают намного лучше маятника.

Просто я в детстве сальто не мог научиться делать, пока не решил все повороты в кроле делать исключительно сальто - мне это помогло.

Я тебя понял,соглашусь. Но мы то маятник на брасе и бате отрабатывали параллельно. Хотя думаю, что действительно в рамках одного задания не стоит использовать оба поворота.

----

варяг от Сентября 08, 2012, 05:25:15 pm

ну тогда поробую тренировку сальто. + 15 минут маятник.

----

Little\_boo от Сентября 08, 2012, 05:38:46 pm

Сегодня опять выбрался в басс, там детишки плавали. Пришлось под них подстраиваться размялся 400м и серию с ними плыл в коротких ластах, режим 55, 10\*50м, одну кролем - одну на спине. В общем плыл 36-38, вроде бы в ластах не быстро, а в конце умер и пульс 28....

----

варяг от Сентября 08, 2012, 05:49:52 pm

Цитата: Little\_boo от Сентября 08, 2012, 05:38:46 pm

Сегодня опять выбрался в басс, там детишки плавали. Пришлось под них подстраиваться размялся 400м и серию с ними плыл в коротких ластах, режим 55, 10\*50м, одну кролем - одну на спине. В общем плыл 36-38, вроде бы в ластах не быстро, а в конце умер и пульс 28....

какая цель этой серии в коротких ластах 10\*50 в 55 сек ? и в ластах. просто есть мнение что они всетаки мешают.....

кстати получил свою посылку.. рад до ушей.. и ласты в самый раз..

----  
Little\_boo от Сентября 08, 2012, 11:05:00 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 05:49:52 pm  
какая цель этой серии в коротких ластах 10\*50 в 55 сек ?  
цель простая - раз уж приперся к другим на дорожку, плавай тоже самое ;)  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 05:49:52 pm  
и в ластах. просто есть мнение что они всетаки мешают.....  
мне ласты помогают, плаваю в них много достаточно

----  
Ivan Tyarkin от Сентября 09, 2012, 04:32:01 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 08, 2012, 05:38:46 pm  
Сегодня опять выбрался в басс, там детишки плавали. Пришлось под них подстраиваться размялся 400м и серию с ними плыл в коротких ластах, режим 55, 10\*50м, одну кролем - одну на спине. В общем плыл 36-38, вроде бы в ластах не быстро, а в конце умер и пульс 28....

Помоему в ластах по началу всегда такая хрень, ноги когда совсем кондиции потеряли.

Еще если они довольно жесткие то тоже ногой приходится чуть сильнее давить нежели когда без ласт плывешь... я этому купил самые мягкие, чтоб скорость была, а нагрузки не было.

А вообще режимы это зло.... плыл бы в 1.50, и проблем бы не было.... ;D

----  
@LE{ @NDER от Сентября 09, 2012, 08:16:39 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 08, 2012, 11:05:00 pm  
Цитата: варяг от Сентября 08, 2012, 05:49:52 pm  
какая цель этой серии в коротких ластах 10\*50 в 55 сек ?  
цель простая - раз уж приперся к другим на дорожку, плавай тоже самое ;)  
Если бы они плыли эту же серию брассом, тоже плыл бы то же самое? :P

----  
Little\_boo от Сентября 09, 2012, 10:58:21 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 09, 2012, 04:32:01 am  
А вообще режимы это зло.... плыл бы в 1.50, и проблем бы не было.... ;D  
Я так обычно и плаваю, но блин - че за хрень. Вроде халявное задание, а у меня пульс под 28. А дети без напряга фигачат, в конце ещё и обгонять стали.

Цитата: @LE{ @NDER от Сентября 09, 2012, 08:16:39 am  
Если бы они плыли эту же серию брассом, тоже плыл бы то же самое? :P  
Стиль-то тут не при чем. ;)

----  
Little\_boo от Сентября 09, 2012, 11:04:54 am  
Цитата: Letun от Сентября 08, 2012, 03:25:19 pm  
Когда маятником делаешь поворот, ту руку, которой в бортик упёрся - в локте не сгибай.  
новости какие-то, что значит не сгибай? А куда девать инерцию тела?

Я вот уже не помню как научился сальто делать, делал просто и всё. А вот над маятником я долго мучался, вроде делать нечего, но если стоит вопрос скорости - этот поворот надо отрабатывать не менее, чем сальто.

----  
Letun от Сентября 09, 2012, 12:28:40 pm  
Цитата: Little\_boo от Сентября 09, 2012, 11:04:54 am  
Цитата: Letun от Сентября 08, 2012, 03:25:19 pm  
Когда маятником делаешь поворот, ту руку, которой в бортик упёрся - в локте не сгибай.  
новости какие-то, что значит не сгибай? А куда девать инерцию тела?

Я вот уже не помню как научился сальто делать, делал просто и всё. А вот над маятником я долго мучался, вроде делать нечего, но если стоит вопрос скорости - этот поворот надо отрабатывать не менее, чем сальто.

Что то я в замешательстве. Вроде с маятником ни когда проблем не было, и как мне кажется руку я сгибаю на



самый минимум - чисто для смягчения касания.

Думал сей час видео выложу в подтверждение своих слов, а тут очень даже не плохо в локте руку сгибают.

Правильнее, было бы, наверное, сразу ссылки на видео дать.

<http://www.youtube.com/watch?v=9PJde2ERkpQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=Rdnc9lwUeo4>

Здесь, конечно, не кроль на груди, но суть поворота одна и та же.

----

Letun от Сентября 09, 2012, 12:37:11 pm

Да и ещё вот это видео в памяти стояло:

<http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=relmfu> - (начиная с 02.16)

Здесь он как раз ни хрена не сгибает.

----

Little\_boo от Сентября 09, 2012, 01:25:43 pm

Цитата: Letun от Сентября 09, 2012, 12:37:11 pm

Да и ещё вот это видео в памяти стояло:

<http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=relmfu> - (начиная с 02.16)

Здесь он как раз ни хрена не сгибает.

Кто это такой?

Вообще он тоже сгибает - смотри в конце съемку из под воды. Можно сколько угодно на суше парить мозг про не сгибание руки, но когда ты на скорости наплываешь на бортик - руки придется сгибать по любому.

----

варяг от Сентября 09, 2012, 04:25:11 pm

только что из баса делал следующее упр - 25 на ногах 6 ударов выдох вдох смена рук в ластах. сальто и 25 полумельницей обратно

больше пока не могу потому что начинаю разваливаться я так думаю пока буду делать полтиники в следующем месяце 75. потом в ноябре 100.

почувствовал тягу когда полумельницей ноги работают не так активно.. и идет тяга от рук. значит мой вариант - ноги подстраивать под руки.

в конце проплыл в коротких ластах с доской 250 метров на время сейчас скину время по четвертаким.

затем стал закупываться.. очки протекли и я на расслабоне прикрыл глаза. бортик радостно меня встретил салютом . пи..ц сначала очень испугался за шею. больно было. но вроде кроме расеченного и опухшего носа ничего нет. и то чутьчуть.

второй раз блин. надо делать выводы!:)

----

варяг от Сентября 09, 2012, 04:34:43 pm

в коротких ластах с доской. 250 метров

25м-20

50м-46

75м-1.10

100м-1.38

125м-2.03

150м-2.30

175м-2.55

200м-3.22

225м-3.47

250м-4.10

пульс 30 ударов

----

варяг от Сентября 09, 2012, 05:02:44 pm

и насчет планов... соревы так и остаются в силе а чтобы бросить тренироваться это я погорячился. сегодня получил огромное удовольствие от процесса плавания. и понял что сам процесс гораздо важнее чем результат.

----

Arman от Сентября 09, 2012, 06:46:33 pm

Цитата: варяг от Сентября 09, 2012, 05:02:44 pm

и насчет планов... соревы так и остаются в силе а чтобы бросить тренироваться это я погорячился. сегодня получил огромное удовольствие от процесса плавания. и понял что сам процесс гораздо важнее чем результат. Ну ты даешь.... если после первой же проблемы даже временно приходит мысль бросить тренировки, говорить о каких там высоких целях полнейший абсурд...

Сам процесс может быть приятнее, интереснее и т.д., но в спорте все подчинено конечному результату. Сожми зубы и соберись >:(

----

варяг от Сентября 09, 2012, 07:02:13 pm

Арман я в смысле того что главное это процесс. результат это как показатель.индикатор.

----

варяг от Сентября 09, 2012, 07:04:00 pm

кстати.. почему в кор ластах легче делать сальто чем без них? в них у меня получается хоть и медленно но сносно:)

кстати мне кажется или..? что сальто менее энергозатратно?

----

Iustmen от Сентября 09, 2012, 07:39:24 pm

Цитата: варяг от Сентября 09, 2012, 07:04:00 pm

кстати.. почему в кор ластах легче делать сальто чем без них? в них у меня получается хоть и медленно но сносно:)

Возможно, потому что в ластах: 1 - ты лежишь на воде более высоко, 2 - удар дельфином перед сальто (конечно если ты не забываешь его делать) получается более мощный.

----

варяг от Сентября 09, 2012, 07:45:41 pm

насчет дельфина то в ластах его чувствую а без ласт помоему както не очень. и насчет плоско. да.

----

Iustmen от Сентября 09, 2012, 07:51:53 pm

Цитата: варяг от Сентября 09, 2012, 07:04:00 pm

кстати мне кажется или..? что сальто менее энергозатратно?

Я думаю тебе это кажется - если выполнять быстро то по энергозатратам выйдет более трудоемко.

Варяг, мой совет не отличается от советов других - сделай себе установку всегда делать сальто, и через пару месяцев без него ты уже "не сможешь жить" ;D

Напоминаю - освоенное тобой сальто выведет тебя на новый уровень ощущений. Вырастет твой профессионализм + самоутверждение. Ну и не забывай про "стрелочку" после сальто - основу техники и скорости.

Удачи в освоении.

----

Little\_boo от Сентября 09, 2012, 10:00:14 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 09, 2012, 04:32:01 am

А вообще режимы это зло.... плыл бы в 1.50, и проблем бы не было.... ;D

Сегодня решил покататься, плыл очень медленно, но все равно после 100м руки забивались, приходилось отдыхать. Решил на ногах, тоже самое. Мне вот интересно, у здорового человека может быть такая степень растренированности?

----

Ivan Туаркин от Сентября 10, 2012, 03:14:33 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 09, 2012, 10:00:14 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 09, 2012, 04:32:01 am

А вообще режимы это зло.... плыл бы в 1.50, и проблем бы не было.... ;D

Сегодня решил покататься, плыл очень медленно, но все равно после 100м руки забивались, приходилось отдыхать. Решил на ногах, тоже самое. Мне вот интересно, у здорового человека может быть такая степень растренированности?

У меня сплошь и рядом.... первые недели 2 после перерыва в несколько месяцев.

На самом деле, ты реально даже 100 метров сможешь во всю проплыть, и результат будет относительно нормальный.

Но любая аэробная нагрузка даст о себе знать, именно в таких проявлениях типа ватных рук.....Якобы митохондрии сдохли - энергию никто в аэробном режиме не вырабатывает ;D

Лечится плаванием, любым. Просто объем наплавать, хоть по 25 метров с минутным отдыхом... уже через неделю отпустит.

Ну и понятно дело нужно каждый день по 1км, а не 1 раз в неделю 7км....

----

Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 03:28:37 am

Цитата: варяг от Сентября 09, 2012, 07:02:13 pm

Арман я в смысле того что главное это процесс. результат это как показатель.индикатор.

;D понятно дело что процесс это главное - если процесс неправильный, то индикатор тебе это покажет. Процесс подготовки это неотъемлимая часть в достижении результата... так ведь?

Но обычно когда люди говорят что главное это процесс, то они имеют в виду что им не важен результат, а важно само времяпрепровождение. Т.е. им приносит радость сама тренировка, а не цифры на табло. Они могут тренироваться и вообще не соревноваться и даже на время не плавать.

----

варяг от Сентября 10, 2012, 06:23:42 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 03:28:37 am

Цитата: варяг от Сентября 09, 2012, 07:02:13 pm

Арман я в смысле того что главное это процесс. результат это как показатель.индикатор.

;D понятно дело что процесс это главное - если процесс неправильный, то индикатор тебе это покажет. Процесс подготовки это неотъемлимая часть в достижении результата... так ведь?

Но обычно когда люди говорят что главное это процесс, то они имеют в виду что им не важен результат, а важно само времяпрепровождение. Т.е. им приносит радость сама тренировка, а не цифры на табло. Они могут тренироваться и вообще не соревноваться и даже на время не плавать.

ну для меня сейчас важней процесс:)

----

sosnin от Сентября 10, 2012, 08:37:54 am

Цитата: варяг от Сентября 09, 2012, 07:45:41 pm

насчет дельфина то в ластах его чувствую а без ласт помоему както не очень. и насчет плоско. да.

ну да,тебе просто легче вынимать ноги, не теряя скорости, в ластах.ты кстати ноги проносишь через верх или бок?

а по-поводу маятника:кто как только не делает.кто разворачивается в горизонтальной плоскости,кто в вертикальной,кто совмещает.я раньше когда тренировался то батом и брассом были разные маятники,т.к. в брассе я был глубже,а батом почти гооризонтальный разворот делал...

пс. по 5 км чет не получается,все как-то по 4,4-4,7 :) кролевые горки/серии в сумме на 3км примерно делаю в мал.лапатках. через мес надо лопатки снимать :)

----

Berrimor от Сентября 10, 2012, 10:10:14 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 09, 2012, 10:00:14 pm

Сегодня решил покупаться, плыл очень медленно, но все равно после 100м руки забивались, приходилось отдыхать. Решил на ногах, тоже самое. Мне вот интересно, у здорового человека может быть такая степень растренированности?

Может.

Из личного опыта:

По определённым причинам не плавал с 18 и до 26, потом, когда начал опять тренироваться, пускай даже ради процесса, а не результатов, первую неделю очень тяжело вработывалось, исключительно через немогу. Спустя две недели(6 занятий) стал спокойно прогребать 2,5км за 45 минут.

----

варяг от Сентября 10, 2012, 10:42:30 am

Цитата: sosnin от Сентября 10, 2012, 08:37:54 am

Цитата: варяг от Сентября 09, 2012, 07:45:41 pm

насчет дельфина то в ластах его чувствую а без ласт помоему както не очень. и насчет плоско. да.

ну да, тебе просто легче вынимать ноги, не теряя скорости, в ластах. ты кстати ноги проносишь через верх или бок?

а по-поводу маятника: кто как только не делает. кто разворачивается в горизонтальной плоскости, кто в вертикальной, кто совмещает. я раньше когда тренировался то батом и брассом были разные маятники, т.к. в брассе я был глубже, а батом почти гооризонтальный разворот делал...

пс. по 5 км чет не получается, все как-то по 4,4-4,7 :) кролевые горки/серии в сумме на 3км примерно делаю в мал. лапках. через мес надо лопатки снимать :)

через вверх. тяжело потом перевернуться

----

sosnin от Сентября 10, 2012, 11:11:11 am

Цитата: варяг от Сентября 10, 2012, 10:42:30 am

через вверх. тяжело потом перевернуться

учись через бок немного. легче крутиться в самом сальто и меньше извиваться при выходе.

пс. :) не завидую купальщикам рядом с тобой :)

----

Little\_boo от Сентября 10, 2012, 03:35:47 pm

Цитата: Berrimor от Сентября 10, 2012, 10:10:14 am

Может.

Из личного опыта:

По определённым причинам не плавал с 18 и до 26, потом, когда начал опять тренироваться, пускай даже ради процесса, а не результатов, первую неделю очень тяжело вработывалось, исключительно через него. Спустя две недели (6 занятий) стал спокойно прогребать 2,5км за 45 минут.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 03:14:33 am

Лечится плаванием, любым. Просто объем наплавать, хоть по 25 метров с минутным отдыхом... уже через неделю отпустит.

Ну и понятно дело нужно каждый день по 1км, а не 1 раз в неделю 7км....

Просто у меня такое состояние уже давно, перед ЧМ я более-менее ходил по 3-4 раза, ну по 200м я начал доплывать. Всё равно не получится 7 раз в неделю, 2-3 раза максимум выходит.

----

sosnin от Сентября 10, 2012, 08:01:10 pm

4,9км.

серия 800-400(пришлось сократить из-за ккупальщиков)-800-800-4x100 в 3\4(тут я отыгрался за халявные вторые 800). инт10-15сек П21-23.

как считаете П 19 после этого задания через 40мин-это нормаально или еще можно смело добавлять в пульсах и выходить периодически на 24-26. короче дальше молотить П22или стоит повышать?

----

варяг от Сентября 10, 2012, 10:28:57 pm

Цитата: sosnin от Сентября 10, 2012, 11:11:11 am

Цитата: варяг от Сентября 10, 2012, 10:42:30 am

через вверх. тяжело потом перевернуться

учись через бок немного. легче крутиться в самом сальто и меньше извиваться при выходе.

пс. :) не завидую купальщикам рядом с тобой :)

не завидуешь ? мне вообщето по возможности люди дорожку освобождают!)

плавал на ногах 10\*100 без доски пульс 30. вопро на каком пульсе можно понять что пора опять начинать. что восстановился в этой серии или в минутах можно. спасибо.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 10, 2012, 03:35:47 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 10, 2012, 03:14:33 am

Лечится плаванием, любым. Просто объем наплавать, хоть по 25 метров с минутным отдыхом... уже через неделю отпустит.

Ну и понятно дело нужно каждый день по 1км, а не 1 раз в неделю 7км....

Просто у меня такое состояние уже давно, перед ЧМ я более-менее ходил по 3-4 раза, ну по 200м я начал доплывать. Всё равно не получится 7 раз в неделю, 2-3 раза максимум выходит.

т.е. ты перерыв не делал? да ну 3 тренировок должно быть достаточно.

ну тогда как всегда, - стресс? недосып? постоянная усталость? мало углеводов? отравление ртутью? диабет? но ты говоришь что ты здоров... хм - ты говорил у тебя с давлением беда, может туда надо рыть.

с другой стороны ты 50 метров можешь проплыть нормально - зачем тебе дальше? а вот сотню если плыть но очень медленно? типа за 1.50-2.00??? так сколько можешь проплыть....

----

Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:45:40 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

т.е. ты перерыв не делал? да ну 3 тренировок должно быть достаточно.

до ЧМ ходил 3-4, после него я два месяца не плавал, ну кроме недели перед Беляево.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

отравление ртутью?

и как проверить?

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

хм - ты говорил у тебя с давлением беда, может туда надо рыть.

Может, но туда я уже рыть замотался. Обошел уже не одного кардиолога и невролога - толку нет.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

с другой стороны ты 50 метров можешь проплыть нормально - зачем тебе дальше? а вот сотню если плыть но очень медленно? типа за 1.50-2.00??? так сколько можешь проплыть....

Ну, так это не только в плавании, тоже самое везде. Если раньше, я ехал в отпуск и на горных лыжах катался нормально, то сейчас - ноги вообще не тянут, только маленькими отрезками и весь отпуск мышцы дико болят. Вчера причел 2\*20, ноги свело.

Сотнб плыть по 1.50 я не могу, просто это уже не кроль будет получаться, но даже так руки забиваются после 100-150м.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 11:06:34 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:45:40 am

до ЧМ ходил 3-4, после него я два месяца не плавал, ну кроме недели перед Беляево.

Если ты ходишь 3-4 раза в неделю и плаваешь хотя бы что то вроде 20 по 50, то через 2-3 недели должно однозначно стать легче..... если нет, то возможно беда какая-то пришла.

Так щаз конкретно ты сколько уже тренируешься после перерыва? 1 неделю? 2?

Цитата: Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:45:40 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

отравление ртутью?

и как проверить?

Честно говря я это к слову сказал. Читал какой то бодибилдерский форум и там у мужика были проблемы похожие. Проверили все, нашли отравление ртутью. Т.е. больше я пытался сказать, что вполне может быть чтото магическое (но тоже отравляющее жизнь)

Еще случай, пловец знакомый - плавал ну там по МС русскому наверно, и вдруг бам... я его обгоняю все время. А он меня тока на поворотах догоняет! Оказалось какое то расстройство с усваиванием магния. Целый год по врачам ходил - просто не может силы напрячь.... нет энергии!

Гормоны, холестерин, соли? все проверял? Может стоит к спорт врачу сходить? Такие есть в Москве?

Цитата: Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:45:40 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

хм - ты говорил у тебя с давлением беда, может туда надо рыть.

Может, но туда я уже рыть замотался. Обошел уже не одного кардиолога и невролога - толку нет.

Сочуюствую. Знаю, врачи частенько бесполезные бывают. Была проблема с плечом - стало неустойчиво при гребке, да и по жизни. 2 года ходил по физиотерапевтам... Пока вменяемый не указал мне на очевидный дизбаланс, и я за 2 недели!!!!!! вылечил упражнениями фигну. Ща с сердцем примерно то же. Бррррр.....

Цитата: Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:45:40 am

Ну, так это не только в плавании, тоже самое везде. Если раньше, я ехал в отпуск и на горных лыжах катался нормально, то сейчас - ноги вообще не тянут, только маленькими отрезками и весь отпуск мышцы дико болят. Вчера причел 2\*20, ноги свело.

Сотнб плыть по 1.50 я не могу, просто это уже не кроль будет получаться, но даже так руки забиваются после 100-150м.

Лыжи - ну незнаю, мало ли... я вот ходить не могу, и пульс при ходьбе у меня выше чем при плавании. Попробуй, именно медленно по 1.50 (2 это совсем тоска) с колобашкой - там забиваться нечему, так как ты не гребешь почти...

----

моi от Сентября 11, 2012, 12:30:07 pm  
Стареем, друзья, стареем... Я заметил что после 30 - уже какие-то фигни начинаются со здоровьем :O)))

----

варяг от Сентября 11, 2012, 04:49:22 pm  
какже хочется в бас..... но.. простуда.. сопли.. голова болит.. только вот пошло.. и на тебе.

кто чем лечиться при простуде.? и какая лучшая профилактика ?

----

Yakut от Сентября 11, 2012, 04:52:35 pm  
Какие способы есть следить за скоростью без тренера?  
Сегодня плыл задание 3x300, каждый отрезок надо было проходить быстрее чем предыдущий. Ощущениям оказалось верить нельзя. На последнем отрезке на последней сотне ноги включил и по ощущениям плыл очень быстро, а все равно первый отрезок получился самым быстрым.

----

варяг от Сентября 11, 2012, 04:55:40 pm  
темпо тренер. прибамбас такой продается.

----

Yakut от Сентября 11, 2012, 04:55:55 pm  
Цитата: варяг от Сентября 11, 2012, 04:49:22 pm  
кто чем лечиться при простуде.? и какая лучшая профилактика ?  
в ледяную воду на минуту-две-десять, мне помогает. Оно же профилактика.

----

Yakut от Сентября 11, 2012, 04:57:21 pm  
Цитата: варяг от Сентября 11, 2012, 04:55:40 pm  
темпо тренер. прибамбас такой продается.  
видел сей девайс. Жаба пока побеждает, да и как то стремно в бас ходить с разнообразными гаджетами если плывешь не на уровне КМС/МС

----

варяг от Сентября 11, 2012, 05:01:57 pm  
Цитата: Yakut от Сентября 11, 2012, 04:55:55 pm  
Цитата: варяг от Сентября 11, 2012, 04:49:22 pm  
кто чем лечиться при простуде.? и какая лучшая профилактика ?  
в ледяную воду на минуту-две-десять, мне помогает. Оно же профилактика.

только не это:)

----

варяг от Сентября 11, 2012, 05:24:37 pm  
кстати забыл.. вчера тренировава сальто.. в коротких ластах засекаем и отсекаем с 5-метровой зоны. подход сальто выход. 6 секунд. плохо но уже чтото..

----

Yakut от Сентября 11, 2012, 05:25:59 pm  
А зачем в ластах?

----

варяг от Сентября 11, 2012, 05:28:13 pm  
хз. нравятся мне они :))))))))))))))))))

----

Yakut от Сентября 11, 2012, 05:35:11 pm  
Цитата: варяг от Сентября 11, 2012, 05:28:13 pm  
хз. нравятся мне они :))))))))))))))))))  
А я вот для себя что-то не распробовал в чем цинус ласт в кроле.

Использую их только в заданиях где ноги надо выключить чтобы не тонули, ластами не давлю. Либо наоборот давишь тогда рукам приходится грести в темпе повыше обычного. Либо если хочу стопы потянуть.

----

варяг от Сентября 11, 2012, 05:43:31 pm

ну я делал задание на ноги 10\*100 в ластах.. после них мне кажется что ноги сильнее работают.

----

Yakut от Сентября 11, 2012, 05:47:16 pm

Цитата: варяг от Сентября 11, 2012, 05:43:31 pm

ну я делал задание на ноги 10\*100 в ластах.. после них мне кажется что ноги сильнее работают.

Думаю так и должно быть после такого объема.

А что значит кажется, не засекаешься что ли?

----

варяг от Сентября 11, 2012, 05:48:30 pm

засаекаю тока в ластах без них пока нет. без них весной было НОГИ- на спине 17 вроде на груди 18.5

----

Yakut от Сентября 11, 2012, 05:53:36 pm

Цитата: варяг от Сентября 11, 2012, 05:48:30 pm

засаекаю тока в ластах без них пока нет. без них весной было НОГИ- на спине 17 вроде на груди 18.5

А сейчас?

----

варяг от Сентября 11, 2012, 07:52:13 pm

Цитата: Yakut от Сентября 11, 2012, 05:53:36 pm

Цитата: варяг от Сентября 11, 2012, 05:48:30 pm

засаекаю тока в ластах без них пока нет. без них весной было НОГИ- на спине 17 вроде на груди 18.5

А сейчас?

сейчас не засекал.. смысл ? сезон тока нначался..... я думаю время хуже или такоеже.

----

Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:17:45 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 11, 2012, 11:06:34 am

Так щаз конкретно ты сколько уже тренируешься после перерыва? 1 неделю? 2?

Пока только 3 раза сходил на прошлой неделе и всё :)

Но, как бы в октябре 2011 я плавал по 3км по большой воде, потом забил и после НГ уже всё.

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

Гормоны, холестерин, соли? все проверял? Может стоит к спорт врачу сходить? Такие есть в Москве?

общий анализ в норме, биохмия в норме, гормоны шитовидки в норме.

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

Попробуй, именно медленно по 1.50 (2 это совсем тоска) с колобашкой - там забиваться нечему, так как ты не гребешь почти...

Я не могу не грести, гребок то у меня как раз нормальный. :)

----

VladB от Сентября 12, 2012, 05:35:55 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:17:45 pm

Я не могу не грести, гребок то у меня как раз нормальный. :)

У меня такая ж фигня - если нормальный гребок держать, начинают мышцы плеч болеть и руки грести отказываются. ) Это если вольным, даже и пульс-то не поднимается особо. Я думаю, это таки митохондрий не хватает, а за 2 недели их не нарастишь, вроде по-памяти Селуянов 2 месяца упоминал, да и то это если тренироваться правильно.

Кстати помнится Селуянов упоминал о таком способе развития митохондрий как работа 30 секунд максимальная и 30-60 секунд отдых. Я вот попробую (когда плечо пройдет) - для тебя по-моему такая тренировка как раз подошла бы - 30 метров спринт, потом отдых. Может попробуешь, расскажешь результаты? )

Варяг, нафиг тебе ласты для отработки поворота сальто? Ты ж вроде из военнов - вас там что, кувыркацо не учили? ) Какая тебе особо разница, в воде кувыркаться, или на полу - в воде только перед стенкой тормозить не надо, наплывать с гребком, чтоб инерции тушки хватало для кувырка. А так то ж самое. Ну пусть будешь ты в начале на спину переворачиваться после кувырка, это нормально.

----

sosnin от Сентября 12, 2012, 07:08:41 am

варяг,есть еще секрет-кувыркаться надо только половину сальто,вторую половину только ногги бросаешь к бортику,а кручение убираешь,оставляя группировку.

----

Berrimor от Сентября 12, 2012, 07:17:35 am

Цитата: Yakut от Сентября 11, 2012, 04:57:21 pm

да и как то стремно в бас ходить с разнообразными гаджетами если плывешь не на уровне КМС/МС

А уж плавать не на уровне от КМС и выше вообще как стрёмно-то, да? :)

Проще надо быть, если человек приходит в бассейн и пашет, то никто не посмотрит на него косо или свысока, а если покрасоваться гаджетами, то это не случай для обсуждения, в силу бессмысленности.

Когда я первый раз пришел в бассейн после большого перерыва, мне было нелегко, это фигня - все через это проходят, но когда, буквально на третьем занятии, я встретил знакомую, с которой плавал и по понятным причинам едва успевал за ней, то как бы рассуждая с подобной точки зрения мне было стрёмно, но ведь это не повод не заниматься плаванием если кто-то лучше плавает, как собственно не повод не пользоваться гаджетами, если они приносят ощутимую пользу. ;)

----

Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 07:52:20 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:17:45 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 11:06:34 am

Так щаз конкретно ты сколько уже тренируешься после перерыва? 1 неделю? 2?

Пока только 3 раза сходил на прошлой неделе и всё :)

Так... понятно, не паникуй раньше времени... ;D месяц поплавай, потом паникуй

Цитата: Little\_boo от Сентября 11, 2012, 09:17:45 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 11, 2012, 03:03:16 am

Попробуй, именно медленно по 1.50 (2 это совсем тоска) с колобашкой - там забиваться нечему, так как ты не гребешь почти...

Я не могу не грести, гребок то у меня как раз нормальный. :)

Это я понимаю, но ты относись к этому как к работе над выносливостью, т.е. когда можно на технику задвинуть. Расслабь руки, колобашку в ноги и скользи как физкультурник.... Это не просто по началу. Примерно как по улице начать идти в 2 раза медленнее чем обычно ходишь. ;D

----

Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 07:57:24 am

Цитата: VladB от Сентября 12, 2012, 05:35:55 am

Кстати помнится Селуянов упоминал о таком способе развития митохондрий как работа 30 секунд максимальная и 30-60 секунд отдых. Я вот попробую (когда плечо пройдет) - для тебя по-моему такая тренировка как раз подошла бы - 30 метров спринт, потом отдых. Может попробуешь, расскажешь результаты? )

30 секунд это слишком много для такой работы.... в книжке было 3 секунды....

----

VladB от Сентября 12, 2012, 08:20:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 07:57:24 am

Цитата: VladB от Сентября 12, 2012, 05:35:55 am

Кстати помнится Селуянов упоминал о таком способе развития митохондрий как работа 30 секунд максимальная и 30-60 секунд отдых. Я вот попробую (когда плечо пройдет) - для тебя по-моему такая тренировка как раз подошла бы - 30 метров спринт, потом отдых. Может попробуешь, расскажешь результаты? )

30 секунд это слишком много для такой работы.... в книжке было 3 секунды....

Опечатка. За 3 секунды ничо не будет. На ты-трубке выкладывали тут видео, он там тренерам борцов втирал, посмотри.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 09:07:20 am

Цитата: VladB от Сентября 12, 2012, 08:20:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 07:57:24 am

Цитата: VladB от Сентября 12, 2012, 05:35:55 am



Кстати помнится Селуянов упоминал о таком способе развития митохондрий как работа 30 секунд максимальная и 30-60 секунд отдых. Я вот попробую (когда плечо пройдёт) - для тебя по-моему такая тренировка как раз подошла бы - 30 метров спринт, потом отдых. Может попробуешь, расскажешь результаты? )

30 секунд это слишком много для такой работы.... в книжке было 3 секунды....

Опечатка. За 3 секунды ничо не будет. На ты-трубке выкладывали тут видео, он там тренерам борцов втирал, посмотри.

У борцов интенсивность другая. 30 секунд плыть всю на 30 секунд отдыха? да ты шутишь - 2 раза проплывешь и досвидания. Или блин опять говорите всю, а имеете ввиду скорость на тыщпятьсот?

Все нормально 3 секунды - это 3 цикла как раз... 3 цикла сделал плывешь обратно отдыхаешь до минуты и опять. Так 40 раз, или 2 по 40 еще лучше....

Нечего не опечатка там и дистанции в беге соответствующие были. 20 -30 метров.

Как раз если вслушаться и вчитаться в объяснения, а не просто на задания смотреть, там он объясняет почему от 3х секунд будет..

----

VladB от Сентября 12, 2012, 09:23:36 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 09:07:20 am

Цитата: VladB от Сентября 12, 2012, 08:20:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 07:57:24 am

Цитата: VladB от Сентября 12, 2012, 05:35:55 am

Кстати помнится Селуянов упоминал о таком способе развития митохондрий как работа 30 секунд максимальная и 30-60 секунд отдых. Я вот попробую (когда плечо пройдёт) - для тебя по-моему такая тренировка как раз подошла бы - 30 метров спринт, потом отдых. Может попробуешь, расскажешь результаты? )

30 секунд это слишком много для такой работы.... в книжке было 3 секунды....

Опечатка. За 3 секунды ничо не будет. На ты-трубке выкладывали тут видео, он там тренерам борцов втирал, посмотри.

У борцов интенсивность другая. 30 секунд плыть всю на 30 секунд отдыха? да ты шутишь - 2 раза проплывешь и досвидания. Или блин опять говорите всю, а имеете ввиду скорость на тыщпятьсот?

Все нормально 3 секунды - это 3 цикла как раз... 3 цикла сделал плывешь обратно отдыхаешь до минуты и опять. Так 40 раз, или 2 по 40 еще лучше....

Нечего не опечатка там и дистанции в беге соответствующие были. 20 -30 метров.

Как раз если вслушаться и вчитаться в объяснения, а не просто на задания смотреть, там он объясняет почему от 3х секунд будет..

Ну 30 секунд отдыха я никак не потяну, но думал, что более тренированные товарищи потянут. ) Я хотел зарубить 30 метров брассом спринт, потом минуту отдыхаешь, и так раз 10-20. Хорошо, что ты меня поправил!

А ссылки нет на книгу, про которую ты говоришь?

P.S. Я когда говорю во-всю - это значит когда глаза из орбит вылазят, как у штангистов. ) Я тоже удивлялся, как такой отдых был у товарища после полтинников-сотен "во-всю". )

----

Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 09:46:22 am

Цитата: VladB от Сентября 12, 2012, 09:23:36 am

Ну 30 секунд отдыха я никак не потяну, но думал, что более тренированные товарищи потянут. ) Я хотел зарубить 30 метров брассом спринт, потом минуту отдыхаешь, и так раз 10-20. Хорошо, что ты меня поправил!

А ссылки нет на книгу, про которую ты говоришь?

P.S. Я когда говорю во-всю - это значит когда глаза из орбит вылазят, как у штангистов. ) Я тоже удивлялся, как такой отдых был у товарища после полтинников-сотен "во-всю". )

Ну они потянут там с соревновательной скоростью как на 200м..... но это совсем не во всю.

30 метров тоже нормально, только отдыха гораздо больше нужно будет... иначе закислишься и митохондрии сдохнут... хахаха  
попробуй, мне очень понравилось.... начинаешь метров с 15 и за пару месяцев до 30 доходишь.... зато кайф, скорость!

Книжку я купил, ее сканы как и то убогие все, называется Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. Странная книжка, там в принципе все тоже что и в интернет статьях...

Под "во всю" часто усилие понимают на самом деле - и тогда в принципе скорость будет падать, а ты всеравно плывешь во всю.... но это не по Селуянову во всяком случае. Но такой подход тоже есть. Типа как на ПАНО тренироваться,- ты начинаешь типа быстро тебя заливают кислотой и ты в ПАНО опускаешься....

----

Little\_boo от Сентября 12, 2012, 10:41:08 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 12, 2012, 07:52:20 am  
Это я понимаю, но ты относишься к этому как к работе над выносливостью, т.е. когда можно на технику задвинуть. Расслабь руки, колобашку в ноги и скользи как физкультурник.... Это не просто по началу. Примерно как по улице начать идти в 2 раза медленнее чем обычно ходишь. ;D  
Я не могу на улице медленно ходить, меня это раздражает. :)  
Но у с гребком всё сложнее, правильно грести - руки устают. Но я же не могу грести не правильно - испорчу технику.

----

Yakut от Сентября 12, 2012, 11:05:43 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 12, 2012, 10:41:08 am  
Но у с гребком всё сложнее, правильно грести - руки устают. Но я же не могу грести не правильно - испорчу технику.  
У меня в свое время была проблема с длинными дистанциями, после длительного периода (2-3 месяца) плавания короткими отрезками с высоким темпом в режиме. Уставал махом.  
Расплавывался с трубкой и через силу с короткими закупами между дистанциями. Через три недели отпустило.

----

@LE}{@NDER от Сентября 12, 2012, 11:15:20 am  
Цитата: Yakut от Сентября 12, 2012, 11:05:43 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 12, 2012, 10:41:08 am  
Но у с гребком всё сложнее, правильно грести - руки устают. Но я же не могу грести не правильно - испорчу технику.  
У меня в свое время была проблема с длинными дистанциями, после длительного периода (2-3 месяца) плавания короткими отрезками с высоким темпом в режиме. Уставал махом.  
Расплавывался с трубкой и через силу с короткими закупами между дистанциями. Через три недели отпустило.  
Аналогично. Заметил, что после подводки к соревнованиям (когда объемы снижаются и больше плаваю спринты и интервалы), когда начинаешь снова базу, по-началу длинные тяжело плыть - да и просто не хочется. Где-то через месяц уже все нормально. Кстати, то же самое справедливо и наоборот. После базового периода мне очень тяжело первые пару недель въезжать в интервалы, а затем и в скоростные серии. Это связано и с тем, что мышцы привыкают к определенному типу работы.

----

Yakut от Сентября 12, 2012, 12:41:11 pm  
Еще и психологически давит. Как так раньше разминку с 800 начинал, а тут 200 плывешь и помираешь, да еще и несколько тренировок улучшений нет.

----

Yakut от Сентября 12, 2012, 12:46:07 pm  
Цитата: Verrimog от Сентября 12, 2012, 07:17:35 am  
собственно не повод не пользоваться гаджетами, если они приносят ощутимую пользу. ;)  
Вот собственно в необходимости есть сомнения. Обходились же без них раньше.  
Или всего два варианта следить за скоростью, тренер на бортике и электронный гаджет. А третьего нет?  
А как потом без гаджета на соревнованиях плыть?

----

sosnin от Сентября 12, 2012, 12:55:36 pm  
Цитата: Yakut от Сентября 12, 2012, 12:46:07 pm  
А как потом без гаджета на соревнованиях плыть?  
так же плыть то на сорах? 50м один раз? если 1500,то можно и с гаджетом :)

----

Little\_boo от Сентября 12, 2012, 08:49:52 pm  
Только из бассейна пришел. В принципе сегодня не плохо, плавай сначала 10\*100 на пульсе 20-21, отдыхая на поворотах и после сотен 5-10 секунд. Короче на 10-той уже руки слились.

----

варяг от Сентября 12, 2012, 09:21:31 pm

Цитата: Little\_boo от Сентября 12, 2012, 08:49:52 pm

Только из бассейна пришел. В принципе сегодня не плохо, плавай сначала 10\*100 на пульсе 20-21, отдыхая на поворотах и после сотен 5-10 секунд. Короче на 10-той уже руки слились.

1 км за тренировку?

----

Little\_boo от Сентября 12, 2012, 10:56:29 pm

Цитата: варяг от Сентября 12, 2012, 09:21:31 pm

1 км за тренировку?

не, сегодня получилось много 2,1кг. Я ещё на ногах поплавал и упражнения батом в ластах

----

@LE}{@NDER от Сентября 13, 2012, 11:12:36 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 12, 2012, 10:56:29 pm

Цитата: варяг от Сентября 12, 2012, 09:21:31 pm

1 км за тренировку?

не, сегодня получилось много 2,1кг. Я ещё на ногах поплавал и упражнения батом в ластах

Сегодня плавал первый день после недельного перерыва после болезни. В основном расплывался. Накупался 3.3 км. 1000 разминка; 900м {50 упр. бр / 100 кр.}; 400 бр на длинное скольжение; 800 кр лопатки+колабашка и 200 закупался. Плылось просто супер, как во время сужения, только вот боюсь, чтобы теперь раньше времени на пик не выйти. (мне надо в начале декабря).

В бассейне поменяли воду, отдраили плитку в ванной, почистили фильтры - как новый теперь, аж глаз рудуется - на все у них ушло 11 дней, это включая набор и нагревание воды.

----

Yakut от Сентября 14, 2012, 09:19:38 am

Почитал про темпо тренер, такой

<http://www.finisinc.com/tempo-trainer.html> (<http://www.finisinc.com/tempo-trainer.html>)

и такой

<http://www.finisinc.com/equipment/electronics/tempo-trainer.html>

но не понял, а как они помогут плыть серию с увеличением темпа? Он же судя по описанию не позволяет горку или пирамиду сделать.

----

sosnin от Сентября 14, 2012, 09:58:16 am

организм начинает потрясывать.сказывается все. вчера не доехал до баса, еле-еле домой приехал. темп-ра 34,2. глаза из орбит. уснул. спал 15 часов. проспал работу сегодня :) зато теперь огурцом, как в отпуске побывал. сегодня еще отдохну и опять в бас, но завтра :)

----

@LE}{@NDER от Сентября 14, 2012, 10:40:08 am

Цитата: sosnin от Сентября 14, 2012, 09:58:16 am

организм начинает потрясывать.сказывается все. вчера не доехал до баса, еле-еле домой приехал. темп-ра 34,2. глаза из орбит. уснул. спал 15 часов. проспал работу сегодня :) зато теперь огурцом, как в отпуске побывал. сегодня еще отдохну и опять в бас, но завтра :)

Смотри! Лучше не перегибать палку - здоровье дороже! ))

----

sosnin от Сентября 14, 2012, 10:44:50 am

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 14, 2012, 10:40:08 am

Смотри! Лучше не перегибать палку - здоровье дороже! ))

как тут не перегибать, если жизнь так складывается. думаю вина бассейна в этом процентов 10-остальные проценты факторы вне бассейна (работа\сон\семья и пр.)

----

варяг от Сентября 14, 2012, 01:13:08 pm

когда стоит начать тренировку ? сейчас какбы еще насморк есть. сопли.. слабость. хотя температуры нет и не было

----

Berrimog от Сентября 14, 2012, 01:55:47 pm

Я в прошлый четверг пошел с соплями и слабостью, в итоге всю эту неделю был разбит и без тренировок. :(

----  
варяг от Сентября 14, 2012, 07:41:14 pm  
такаяже фигня. дороговато чтото простуда обходиться:))))))))))

интересно что делают проф спортсмены чтобы не болеть?

----  
@LE}{@NDER от Сентября 14, 2012, 09:45:11 pm  
Цитата: варяг от Сентября 14, 2012, 07:41:14 pm  
интересно что делают проф спортсмены чтобы не болеть?  
Найдешь ответ, поделись ))

А пока можешь почитать статейку - <http://athleticpharma.com/blog/tag/%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BD/>

Стоит обратить внимание на факторы понижающие иммунитет, кстати, трени могут как повышать, так и подавлять иммунитет.

Цитировать

Изменения, возникающие в органах иммунной системы, оные я перечислял выше, зачастую вызваны слишком высокой интенсивностью или продолжительностью тренировочных нагрузок, а так же сопутствующими стрессами. Считается, что небольшие по объему нагрузки не способны вызвать изменения в ИС. А при увеличении, к примеру, интенсивности нагрузок, наш организм реагирует увеличением массы лимфоидной ткани, т.е. усилением иммунопозитических процессов. За всем этим следует стадия повышенной резистентности, т.е. сопротивления, вызванная высокой активностью лимфоидных структур (высоким содержанием лимфоидных тканей).

Длительность стадии сопротивления напрямую зависит от интенсивности физических нагрузок. Особенно это заметно, при редких, но чересчур изнуряющих тренировках (в таких случаях, продолжительность резистентной фазы снижается в разы). А при частых но менее интенсивных нагрузках, мы можем наблюдать повышение продолжительности стадии сопротивляемости, т.е. мы наблюдаем повышение иммунитета.

----  
Ivan Tyarkin от Сентября 15, 2012, 02:56:13 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 14, 2012, 09:45:11 pm  
Цитата: варяг от Сентября 14, 2012, 07:41:14 pm  
интересно что делают проф спортсмены чтобы не болеть?  
Найдешь ответ, поделись ))

Прививки от гриппа есть. От обычной простуды помогает изоляция - ездить на машине, а не общественном транспорте, не ходить на работу в офис, тренироваться не с купальщиками.

----  
geraiv1 от Сентября 15, 2012, 03:03:17 am  
"Прививки от гриппа есть." Два раза прокололись!!!!!!!!!!!!!! Теперь четыре года пишим писменный отказ!!!!!!!!!!!!!!

----  
варяг от Сентября 15, 2012, 07:11:30 am  
Цитата: geraiv1 от Сентября 15, 2012, 03:03:17 am  
"Прививки от гриппа есть." Два раза прокололись!!!!!!!!!!!!!! Теперь четыре года пишим писменный отказ!!!!!!!!!!!!!!

Нет прививки не вариант. наверноооо буду просто есть чеснок с луком.

----  
Little\_boo от Сентября 15, 2012, 08:18:04 am  
Цитата: Verrimog от Сентября 14, 2012, 01:55:47 pm  
Я в прошлый четверг пошел с соплями и слабостью, в итоге всю эту неделю был разбит и без тренировок. :(  
А мне наоборот помогает, главное не напрягаться.  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 15, 2012, 02:56:13 am  
Прививки от гриппа есть. От обычной простуды помогает изоляция - ездить на машине, а не общественном транспорте, не ходить на работу в офис, тренироваться не с купальщиками.  
Прививки от грипа - это фигня, вирусов грипа сотни, а прививают не понятно от чего. Главно чтобы не болеть - это тепло одеваться, нормально спать, есть витамины и чеснок с луком. И болеть не будешь.

----  
варяг от Сентября 15, 2012, 11:40:51 am  
да. пол луковицы за обедом и пару зубчиков чеснока. так всегда делали когда служил на корабле.

----

sergeyt от Сентября 15, 2012, 11:54:25 am  
Каждый день???? :o :o :o  
Меня жена выгонит из дома! ;D ;D ;D

-----  
варяг от Сентября 15, 2012, 11:58:06 am  
а что делать... мне чтото реально так хреново.. и плюс вдобавок крышу не успеваем делать... как заведенные...  
вообщем состояние жесткого похмелья.

у меня его не было.. но я думаю оно выглядит так.

-----  
BULLET от Сентября 15, 2012, 05:25:10 pm  
лучше мед кушать каждый день по столовой ложке) иммунитет повышает оч сильно !

-----  
варяг от Сентября 15, 2012, 05:32:30 pm  
Мед ем всегда..)

-----  
варяг от Сентября 15, 2012, 05:34:26 pm  
вот вспомнил что хотел спросить.. во многих Источниках да и тренер говорит - ГОЛОВУ ВЫШЕ, ТЫ ЕЕ  
ЗАРЫБАЕШЬ, но мне так комфортнее. да и когда поднимаю ноги опускаются и не только гребок будто слабже..  
какие мнения?

-----  
Runtya от Сентября 15, 2012, 05:53:39 pm  
Всем привет!  
Приехала с отборочных соревнований перед нашей большой спартакиадой, про которую писала в мае.  
Очень довольна результатом. Я вошла в двойку, хотя по итогам двух последних наших спартакиад имела только 4-  
й результат (если кто помнит, то плыла полтос на короткой 36,1). На отборочных, совершенно неожиданно для все  
(меня просто никто не брал в расчет) сделала наших чемпионки прошлого и этого года, но уступила серебряной  
нашей призерке этого года. Прошла полтинник с бортика (тумб не было, условия экстремальные) за 32,7. С 19 мая  
до 14 сентября сбросила на полтиннике... Посчитаете сами. Вот думаю, не пора ли начать дышать у бортика и  
лежать на воде звездочкой. Буду очень признательна за любой дельный совет, как сбросить еще секунду за  
оставшиеся 3 недели ;D

-----  
Iustep от Сентября 15, 2012, 06:44:05 pm  
Цитата: Runtya от Сентября 15, 2012, 05:53:39 pm  
...Прошла полтинник с бортика (тумб не было, условия экстремальные) за 32,7. ... Буду очень признательна за  
любой дельный совет, как сбросить еще секунду за оставшиеся 3 недели ;D  
Если стартовала с бортика в почти доверху заполненный бассейн, то хороший (правильный) старт с тумбы в  
"правильном" бассейне тебе принесет эту самую секунду, а может и более...  
P.S. Поработать над стартами на каждой тренировке - за 3 недели это может принести хороший результат. (Из  
выложенных тобой видео видно, что над стартами нужно работать).  
Удачи. О результатах не забудь отписаться.

-----  
варяг от Сентября 15, 2012, 08:50:40 pm  
Цитата: Runtya от Сентября 15, 2012, 05:53:39 pm  
Всем привет!  
Приехала с отборочных соревнований перед нашей большой спартакиадой, про которую писала в мае.  
Очень довольна результатом. Я вошла в двойку, хотя по итогам двух последних наших спартакиад имела только 4-  
й результат (если кто помнит, то плыла полтос на короткой 36,1). На отборочных, совершенно неожиданно для все  
(меня просто никто не брал в расчет) сделала наших чемпионки прошлого и этого года, но уступила серебряной  
нашей призерке этого года. Прошла полтинник с бортика (тумб не было, условия экстремальные) за 32,7. С 19 мая  
до 14 сентября сбросила на полтиннике... Посчитаете сами. Вот думаю, не пора ли начать дышать у бортика и  
лежать на воде звездочкой. Буду очень признательна за любой дельный совет, как сбросить еще секунду за  
оставшиеся 3 недели ;D

мои Поздравления молодец.. но ждем заветный рубеж 30 сек интересно кто первый его пробьет? Вам осталось  
чуть чуть:)

-----  
Iustep от Сентября 15, 2012, 09:19:08 pm  
Цитата: варяг от Сентября 15, 2012, 08:50:40 pm

Цитата: Runtya от Сентября 15, 2012, 05:53:39 pm

...

мои Поздравления молодец.. но ждем заветный рубеж 30 сек интересно кто первый его пробьет? Вам осталось чуть чуть:)

Варяг, 30 сек. на данный момент это твой и мой рубеж, а для Runtya как раз нужно убрать 0.7 сек. и она побьет свой очередной рубеж на голову высший нашего ближайшего.

----

EvilBear от Сентября 15, 2012, 09:20:39 pm

Всем привет! Принимаю новенького. Мне 33 года. С прошлой зимы начал иногда посещать бассейн, понравилось. Сейчас посещаю 3 раза в неделю. Плаваю кролем на груди и брассом. В процессе самообучения дошел до того, что плаваю 40-50 минут этими стилями без остановки. Физически не сильно устаю, но дыхание иногда подводит и еще, бывает, в груди иногда появляется сдавливающее чувство. Думаю, не сердце ли побаливает. Надо конечно у врача осмотр пройти. Но пока решил поинтересоваться у форумчан. Нагружается ли сердце при таких тренировках? Не вредно ли его так нагружать. Цель тренировок — активный отдых, общее укрепление организма и компенсация отсутствия физической нагрузки на сидячей работе.

----

Runtya от Сентября 15, 2012, 09:21:53 pm

Цитата: Iusmen от Сентября 15, 2012, 06:44:05 pm

Цитата: Runtya от Сентября 15, 2012, 05:53:39 pm

...Прошла полтинник с бортика (тумб не было, условия экстремальные) за 32,7. ... Буду очень признательна за любой дельный совет, как сбросить еще секунду за оставшиеся 3 недели ;D

Если стартовала с бортика в почти доверху заполненный бассейн, то хороший (правильный) старт с тумбы в "правильном" бассейне тебе принесет эту самую секунду, а может и более...

P.S. Поработать над стартами на каждой тренировке - за 3 недели это может принести хороший результат. (Из выложенных тобой видео видно, что над стартами нужно работать).

Удачи. О результатах не забудь отписаться.

Очень приятно, что Вы помните мои майские "веселые старты". :)

Мне сегодня при отработке старта мальчик, который не вошел в команду, указал на один важный момент в моем сыром старте, которого я совсем не замечала (он специально ушел смотреть на меня с балкона в этом чудо-бассе, где мы плыли). Завтра попробую поймать этот момент. И вновь продолжается бой, и сердцу тревожно в груди...

А стартовать на больших наших соревах скорее всего придется в каком-нибудь аквапарке 25x9 (хорошо бы не круглом) с плавным выходом в открытое море с торчащими горками и фонтанами, и вода вровень с бортом будет просто за счастье. Сплошной экстрим ;D

----

@LE}{@NDER от Сентября 16, 2012, 09:09:20 am

Цитата: EvilBear от Сентября 15, 2012, 09:20:39 pm

Всем привет! Принимаю новенького. Мне 33 года. С прошлой зимы начал иногда посещать бассейн, понравилось. Сейчас посещаю 3 раза в неделю. Плаваю кролем на груди и брассом. В процессе самообучения дошел до того, что плаваю 40-50 минут этими стилями без остановки. Физически не сильно устаю, но дыхание иногда подводит и еще, бывает, в груди иногда появляется сдавливающее чувство. Думаю, не сердце ли побаливает. Надо конечно у врача осмотр пройти. Но пока решил поинтересоваться у форумчан. Нагружается ли сердце при таких тренировках? Не вредно ли его так нагружать. Цель тренировок — активный отдых, общее укрепление организма и компенсация отсутствия физической нагрузки на сидячей работе.

Естественно, что сердце нагружается при тренировках - ведь не зря плавание считается кардио нагрузкой и тренирует сердечно-сосудистую систему и это очень даже полезно. Вопрос как ты его нагружаешь? Советую поискать здесь на форуме темы про зоны интенсивности - например <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=242.msg167428#msg167428>. Суть в том, что контроль за уровнем нагрузки осуществляется методом контроля пульса(ЧСС) после проплывания задания или серии, оценки в какую зону попадает проделанная работа, и введением соответствующих корректировок в темп работы, если пульс был за пределами желаемой зоны.

Вот шаги, как это сделать:

1. Определяешь свой максимальный пульс. Грубо это делается по формуле  $220 - \text{возраст}$ . Например  $220 - 33 = 187$
2. Проплываешь отрезок или серию.
3. Засекаешь пульс за 10 сек.
4. Полученное число множишь на 6. (ЧСС за минуту). Например: пульс был 21. ЧСС за минуту получается  $21 * 6 = 126$
5. Подсчитываешь, сколько твой ЧСС в минуту в % от ЧССмакс.  $\% = \text{ЧСС} * 100 / \text{ЧССмакс}$ . Пример:  $126 * 100 / 187 = 67\%$
6. Смотришь в таблице, на которую я дал ссылку, в какую зону попадают твои, к примеру, 67% - а попадают они в 1ю зону.

Пульс надо контролировать регулярно. Со временем научишься сразу прикидывать в какую зону попадает твой пульс за 10 сек. Для твоих целей (активный отдых, общее укрепление организма и компенсация отсутствия физической нагрузки на сидячей работе) заниматься надо в 1й - 2й зонах, тогда все будет ок и не надо будет переживать за мотор. Да, ЭКГ лучше сделать на всякий случай, чтобы удостовериться, что никаких проблем нету. Успехов! ;)

----

Little\_boo от Сентября 16, 2012, 09:52:19 am

Вчера опять попал к детям на дорожку и опять на полтиннички, чтобы не слиться как на прошлой неделе пришлось темп снизить до 45с, в результате в коротких лапаста кое-как 20 штук проковылял.

----

EvilBear от Сентября 16, 2012, 10:39:28 am

@LEJ{@NDR, спасибо за развернутый ответ. Очень доступно.

----

moi от Сентября 16, 2012, 05:00:40 pm

Цитата: варяг от Сентября 14, 2012, 07:41:14 pm

интересно что делают проф спортсмены чтобы не болеть?

Если лечиться, то простуда проходит всего за семь дней.

А если не лечиться - проболеешь целую неделю! :O))

Вирусы таковы, что когда вы почувствовали, что заболеваете - то поздно пить боржоми. Это значит, что он уже попал в кровь. Теперь будет полный цикл - он разнесется по всему организму, поднимется температура, организм будет долго и упорно его мочить, потом остаточные явления: кашель, болячки на губах, в носу, слабость.

Мед, лук, чеснок - это лишь способ повысить иммунитет и убить вирус когда он только-только где-то на вас осел. Если он проскочил в кровь, а именно это вы только и почувствуете, то единственное что может хоть как-то помочь - это противовирусные препараты. Я начинаю тут же пить арбидол, по 2 капсулы 3 раза в день. Он препятствует размножению вируса. Есть шанс остановить нашествие на ранней стадии или болеть менее тяжело.

----

варяг от Сентября 16, 2012, 08:09:06 pm

в период пока нет воды ко мне сейчас пришло чувство что я хочу в бассейн на ради 1.07. не для того чтобы была медаль и я говорил что когдасмог это сделать... я хочу сейчас в бассейн я хочу испытать это удовольствие от тренировки.. ощущение воды. когда ты выходишь из бассейна когда выключили давно свет.. и техники льют с одной стороны хлор с другой кислоту:)

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 07:51:41 am

Цитата: moi от Сентября 16, 2012, 05:00:40 pm

Мед, лук, чеснок - это лишь способ повысить иммунитет и убить вирус когда он только-только где-то на вас осел.

Если он проскочил в кровь, а именно это вы только и почувствуете, то единственное что может хоть как-то помочь - это противовирусные препараты. Я начинаю тут же пить арбидол, по 2 капсулы 3 раза в день. Он препятствует размножению вируса. Есть шанс остановить нашествие на ранней стадии или болеть менее тяжело.

организмы у всех разные. я болею сразу и сильно. жаропонижающие,облегчающие таблетки пью только при темп. выше 39,8С. и так с 12лет. по сути как начал плаванием заниматься серьезно :)

температуру не сбиваю,а только повышаю. теплая одежда,теплый чай с чем угодно,лишьбы потелось.помимо этого 5л. воды в сутки минимум. если горло болит-полоскание добавляется (сода,ромашки). вообще бабушкина элементарщина. болею 2-3 дня с температурой под 39.потом сплю хорошо и утром огурцом.

кто-то пытается замедлить или убить вирусы,я ускоряю ход болезни. "раньше сядешь-раньше выйдешь".

----

moi от Сентября 17, 2012, 07:57:56 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 07:51:41 am

организмы у всех разные.

Это несомненно. У меня t никогда выше 38 даже и не поднимается. Я просто к тому, что коли вирус попал внутрь, то придется болеть по полной программе :O)) Чеснок с медом - так для создания видимости лечения :O)))

----

Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Цитата: moi от Сентября 17, 2012, 07:57:56 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 07:51:41 am

организмы у всех разные.

Это несомненно. У меня t никогда выше 38 даже и не поднимается. Я просто к тому, что коли вирус попал внутрь, то придется болеть по полной программе :O)) Чеснок с медом - так для создания видимости лечения :O)))

Мед, чеснок и пр. бабушкина ромашка это максимум антибактериальное, а минимум плацебо.... Т.е. борется с побочными эффектами вирусной инфекции.. а за обычную простуду (не ОРВИ) нас тренер в детстве ругал, типа значит шапку не надевали, голову не сушили итп.....

Тоже заметил что к старости температура не растёт нифига, иммунитет ослабевает ;D 38 это макс на что рассчитывать приходится.

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 08:42:46 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Тоже заметил что к старости температура не растёт нифига, иммунитет ослабевает ;D 38 это макс на что рассчитывать приходится.

то есть я ещё не стар? :)

пс. ну я ромашку, соду, как бактериальное и использую. если горло не болит, соплей нет, то просто "греюсь". я б конечно и коньяком грелся, но так и уснуть можно. а тут смысл таков, что ежеполучастно пить и пить горячее :)

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 09:42:34 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Т.е. борется с побочными эффектами вирусной инфекции.. а за обычную простуду (не ОРВИ) нас тренер в детстве ругал, типа значит шапку не надевали, голову не сушили итп.....

Так обычная простуда это как раз набор различных бактериальных заражений.

И тренер практически прав, сквозняков надо бояться, на них организм не умеет адекватно реагировать. Когда телу холодно организм включает одни механизмы, когда жарко другие, а вот когда части тела жарко части холодно возникает ошибочная реакция, как следствие повышается риск заболевания.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Тоже заметил что к старости температура не растёт нифига, иммунитет ослабевает ;D 38 это макс на что рассчитывать приходится.

А зачем на градуснике больше 38?

----

Letun от Сентября 17, 2012, 09:57:24 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 07:51:41 am

Цитата: moi от Сентября 16, 2012, 05:00:40 pm

Мед, лук, чеснок - это лишь способ повысить иммунитет и убить вирус когда он только-только где-то на вас осел.

Если он проскочил в кровь, а именно это вы только и почувствуете, то единственное что может хоть как-то помочь - это противовирусные препараты. Я начинаю тут же пить арбидол, по 2 капсулы 3 раза в день. Он препятствует размножению вируса. Есть шанс остановить нашествие на ранней стадии или болеть менее тяжело.

организмы у всех разные. я болею сразу и сильно. жаропонижающие, облегчающие таблетки пью только при темп. выше 39,8С. и так с 12 лет. по сути как начал плаванием заниматься серьезно :)

температуру не сбиваю, а только повышаю. теплая одежда, тёплый чай с чем угодно, лиш бы потелось. помимо этого 5л. воды в сутки минимум. если горло болит - полоскание добавляется (сода, ромашки). вообще бабушкина элементарщина. болею 2-3 дня с температурой под 39. потом сплю хорошо и утром огурцом.

кто-то пытается замедлить или убить вирусы, я ускоряю ход болезни. "раньше сядешь - раньше выйдешь".

Аналогично))

То же болею 2-3 дня максимум, но зато влётку; даже до туалета тяжело дойти; про "покушать" я уже не говорю.

Таблетки не пью, знаю, что не больше двух дней терпеть. Стараюсь по больше морсиков там всяких пить, тёплых; но в тепло не стремлюсь.

Помню в командировке заболел. Спасался стенкой)). Стенка на ветренную сторону выходила и всегда холодная была. Я тупо кровать к стене пододвинул и лбом упёрся в неё, вместо компресса холодного))) Два дня провалялся, под конец второго - аппетит появился, а на утро третьего, уже, как огурчик.

А вообще, как не следи за иммунитетом, а всё равно каждый нормальный пловец обязательно сумеет заболеть за пару дней до главного старта - проверено Многократно)))

----

Letun от Сентября 17, 2012, 10:09:02 am

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 09:42:34 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Т.е. борется с побочными эффектами вирусной инфекции.. а за обычную простуду (не ОРВИ) нас тренер в детстве ругал, типа значит шапку не надевали, голову не сушили итп.....

Так обычная простуда это как раз набор различных бактериальных заражений.

И тренер практически прав, сквозняков надо бояться, на них организм не умеет адекватно реагировать. Когда телу холодно организм включает одни механизмы, когда жарко другие, а вот когда части тела жарко части холодно возникает ошибочная реакция, как следствие повышается риск заболевания.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Тоже заметил что к старости температура не растёт нифига, иммунитет ослабевает ;D 38 это макс на что



рассчитывать приходится.

А зачем на градуснике больше 38?

Мне футболист знакомый рассказывал:

У них детская футбольная команда, летом, в спорт лагере разом вся заболела. Вроде как под дождём где то промокли. Лежат они такие по кроватям, сопливят, температура у всех... А тренер взял да и погнал всех на озеро. А это Байкал был, кто не знает, в Байкале вода - ну очень холодная)). Заставил всех в воду залезть - устроил так сказать организму стресс)); так у них простуды, как не бывало)

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 10:22:00 am

Цитата: Letun от Сентября 17, 2012, 10:09:02 am

Мне футболист знакомый рассказывал:

У них детская футбольная команда, летом, в спорт лагере разом вся заболела. Вроде как под дождём где то промокли. Лежат они такие по кроватям, сопливят, температура у всех... А тренер взял да и погнал всех на озеро. А это Байкал был, кто не знает, в Байкале вода - ну очень холодная)). Заставил всех в воду залезть - устроил так сказать организму стресс)); так у них простуды, как не бывало)

Помогает, нельзя сказать что всем но реально работает.

----

@LE}{@NDER от Сентября 17, 2012, 10:35:36 am

Цитата: Letun от Сентября 17, 2012, 10:09:02 am

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 09:42:34 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Т.е. борется с побочными эффектами вирусной инфекции.. а за обычную простуду (не ОРВИ) нас тренер в детстве ругал, типа значит шапку не надевали, голову не сушили итп.....

Так обычная простуда это как раз набор различных бактериальных заражений.

И тренер практически прав, сквозняков надо бояться, на них организм не умеет адекватно реагировать. Когда телу холодно организм включает одни механизмы, когда жарко другие, а вот когда части тела жарко части холодно возникает ошибочная реакция, как следствие повышается риск заболевания.

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Тоже заметил что к старости температура не растёт нифига, иммунитет ослабевает ;D 38 это макс на что рассчитывать приходится.

А зачем на градуснике больше 38?

Мне футболист знакомый рассказывал:

У них детская футбольная команда, летом, в спорт лагере разом вся заболела. Вроде как под дождём где то промокли. Лежат они такие по кроватям, сопливят, температура у всех... А тренер взял да и погнал всех на озеро. А это Байкал был, кто не знает, в Байкале вода - ну очень холодная)). Заставил всех в воду залезть - устроил так сказать организму стресс)); так у них простуды, как не бывало)

Может помочь....., а можно и пневмонию заработать

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 10:39:03 am

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 17, 2012, 10:35:36 am

Может помочь....., а можно и пневмонию заработать

Ни разу не видел хотя посмотрелся многого, но если с дури то может быть. А вот с сердцем или кровоснабжением проблемы могут быть, сам видел.

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 10:41:34 am

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 10:39:03 am

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 17, 2012, 10:35:36 am

Может помочь....., а можно и пневмонию заработать

Ни разу не видел хотя посмотрелся многого, но если с дури то может быть. А вот с сердцем или кровоснабжением проблемы могут быть, сам видел.

:) то-то, как зима, так молодежь в армии десятками ложатся с пневманией. это ладно, если ничего не случается. а то и домой списывают или того хуже.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 10:44:19 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 08:42:46 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Тоже заметил что к старости температура не растёт нифига, иммунитет ослабевает ;D 38 это макс на что рассчитывать приходится.

то есть я еще не стар? :)

пс. ну я ромашку, соду, как бактериальное и использую. если горло не болит, соплей нет, то просто "греюсь". я б конечно и коньяком грелся, но так и уснуть можно. а тут смысл таков, что ежеполучастно пить и пить горячее :)

отож ! ;D тебе ж тока 29..... че ты воще делаешь в этой теме молодой человек ;D

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 10:48:47 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 10:41:34 am

:) то-то,как зима, так молодежь в армии десятками ложаться с пневманией.

А что нынче в армии всех поголовно от всех болезней холодной водой лечат? Раньше то от всех болезней аспирином лечили.

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 10:56:17 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 10:44:19 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 08:42:46 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 17, 2012, 08:07:52 am

Тоже заметил что к старости температура не растет нифига, иммунитет ослабевает ;D 38 это макс на что рассчитывать приходится.

то есть я еще не стар? :)

пс. ну я ромашку,соду,как бактериальное и использую.если горло не болит,соплей нет,то просто "греюсь". я б конечно и коньяком грелся,но так и уснуть можно.а тут смысл таков,что ежеполучастно пить и пить горячее :)

отож ! ;D тебе ж тока 29..... че ты воще делаешь в этой теме молодой человек ;D

подглядываю :)

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 10:48:47 am

А что нынче в армии всех поголовно от всех болезней холодной водой лечат? Раньше то от всех болезней аспирином лечили.

зарядку никто не отменял.форма,что в 0,что в -18. да и наберут полуживых половину,вот и сваливаются.... как в руси,забыл кто-то из ученых говорил,что на руси есть несколько бед,кот. нация сама себя уничтожает- пьянство,хулиганство-разбой, и крещение в ЛЕДЯНОЙ воде.

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 11:02:17 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 10:56:17 am

зарядку никто не отменял.форма,что в 0,что в -18.

Так это это совсем другое. Это как раз из разряда того, что одновременно и жарко и холодно, так легко заболеть.

Потому, после всех физ. упражнений, в методичках, в том числе и армейских, было указано быстро растереться и одеться.

Ощущения обманчивы.

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 11:10:06 am

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 11:02:17 am

Потому, после всех физ. упражнений, в методичках, в том числе и армейских, было указано быстро растереться и одеться.

серьезно...??? в армии физупражнения только на учениях.зарядка,перекладывание туда-сюда-обратно-это тяжести службы,а не упражнения. к тому же в уставе я не видел никаких растераний и одеваний :) там только разная форма и усе.

да и по сути я не пойму в чем разница между маханиями рук в -15С 10минут и маханием рук в воде +8С,например, в теч. 1мин. помоему и там и там холодно :)

----

Letun от Сентября 17, 2012, 11:31:15 am

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 11:10:06 am

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 11:02:17 am

Потому, после всех физ. упражнений, в методичках, в том числе и армейских, было указано быстро растереться и одеться.

серьезно...??? в армии физупражнения только на учениях.зарядка,перекладывание туда-сюда-обратно-это тяжести службы,а не упражнения. к тому же в уставе я не видел никаких растераний и одеваний :) там только разная форма и усе.

да и по сути я не пойму в чем разница между маханиями рук в -15С 10минут и маханием рук в воде +8С,например, в теч. 1мин. помоему и там и там холодно :)

А это не из устава. В армии - почти на любой чих есть своя книжка или инструкция.

А по поводу времени действия холода: Когда действие кратковременное, думаю как раз не больше минуты в холодной воде, то аргонизм мобилизуется и направляет все ресурсы на так сказать "спасение" организма. Там и сосуды и гормоны и много всего другого - главное не переждать. В общем если с умом - то ни чего кроме пользы.

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 11:33:04 am  
во...нашел...:

Ломоносов о крещении

«... остаётся упомянуть о повреждениях, от суеверия и грубого упрямства происходящих.

Попы, не токмо деревенские, но и городские, крестят младенцев зимою в воде самой холодной, иногда и со льдом, указывая на предписание в требнике, чтобы вода была натуральная без примешения, и вменяют теплоту за примешанную материю, а не думают того, что летом сами же крестят тёплой водою, по их мнению смешанною. Итак, сами себе прекословят, а особливо по своему недомыслию не знают, что и в самой холодной воде ещё теплоты очень много. ... Однако невеждам-попам физику толковать нет нужды, довольно принудить властью, чтобы всегда крестили водою, летней в рассуждении теплоты равною, затем что холодная исшедшему недавно из тёплой матерней утробы младенцу конечно вредна, а особливо который много претерпел в рождении.

Одно погружение в умеренной воде не без тягости младенцу, когда мокрота в глаза, в уши, в ноздри, а иногда и в рот вливается (а когда рот и ноздри запирает поп рукою, тогда пресекается дыхание, которое недавно лишь получил младенец). Когда ж холодная вода со льдом охватит члены, то часто видны бывают признаки падучей болезни, и хотя от купели жив избавится, однако в следующих болезнях, кои всякий младенец после преодолеть должен, а особливо при выходе первых зубов, она смертоносная болезнь удобнее возобновится.

Таких упрямых попов, кои хотят насильно крестить холодною водою, почитаю я палачами, затем что желают после родин и крестин вскоре и похорон для своей корысти. Коль много есть столь несчастливых родителей, кои до 10 и 15 детей родили, а в живых ни единого не осталось?»

(© М.В. Ломоносов: «О сохранении русского народа» (письмо к И.И. Шувалову), §7. 1 ноября 1761 г.)

пс. старею,уже начал историю забывать потихоньку.

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 11:40:23 am  
Цитата: Letun от Сентября 17, 2012, 11:31:15 am  
В общем если с умом - то ни чего кроме пользы.

в отношении армии-это черный юмор. думаю,тренер,кот. погнал всех в байкал, из той же серии. не представляю,как бы меня так послали в воду. и на что способен такой тренер,знающий панацею водяную.

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 12:10:37 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 11:10:06 am

да и по сути я не пойму в чем разница между маханиями рук в -15С 10минут и маханием рук в воде +8С,например, в теч. 1мин. помоему и там и там холодно :)

Разница в реакции организма на воздействие. Если в холодную воду погрузить только часть тела, например ноги промочить или по пояс постоять подумать, то результат очень вероятно будет такой же как и при махах руками на холоде. А все дело опять же в неравномерном температурном воздействии.

Есть еще разница в том, когда с головой окунаешься и когда нет, но там вообще интересные эффекты.

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 12:14:59 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 11:33:04 am

пс. старею,уже начал историю забывать потихоньку.

Наука штука хорошая, научилась давать шанс тем у кого от природы его не было.

Но ничего не бывает просто так, зачастую таким потом не прожить далее без постоянной помощи науки.

----

sosnin от Сентября 17, 2012, 12:23:53 pm  
Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 12:14:59 pm

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 11:33:04 am

пс. старею,уже начал историю забывать потихоньку.

...зачастую ...

насколько "зачастую"? это плохо?

пс. пора съезжать в какую-нить сторонюю тему

----

@LE}@NDER от Сентября 17, 2012, 12:28:15 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 12:23:53 pm

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 12:14:59 pm

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 11:33:04 am

пс. старею, уже начал историю забывать потихоньку.  
...зачастую ...

насколько "зачастую"? это плохо?

пс. пора съезжать в какую-нибудь стороннюю тему  
давно пора этот кусок про болячки в мед. кабинет.

----

Yakut от Сентября 17, 2012, 12:29:52 pm

Да это уже глубокий оффтоп и на эту тему многие ученые мужи уже давно копыа ломают.

----

Runtya от Сентября 17, 2012, 01:30:45 pm

Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 12:10:37 pm

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2012, 11:10:06 am

да и по сути я не пойму в чем разница между маханиями рук в -15С 10минут и маханием рук в воде +8С, например, в теч. 1мин. помоему и там и там холодно :)

Разница в реакции организма на воздействие. Если в холодную воду погрузить только часть тела, например ноги промочить или по пояс постоять подумать, то результат очень вероятно будет такой же как и при махах руками на холоде. А все дело опять же в неравномерном температурном воздействии.

Есть еще разница в том, когда с головой окунаешься и когда нет, но там вообще интересные эффекты.

Когда я была высокой стройной молодой блондинкой с большой грудью и вкусной попой, то гоняла при первых признаках простуды на святой источник нырять в ледяную воду. Три раза с головой булькнешься, жарко становится. Красота! Особо в его "святость" я не верю, просто организм получает встряску, включаются защитные функции. Сейчас как-то перестала практиковать такие купания, а наверное, зря. Может опять стану молодой длиннгой...

----

варяг от Сентября 17, 2012, 07:20:03 pm

Не.. ну рунтя зажгла сильно 32.7 я если честно не ожидал что девченка меня сделает :))))))

----

Runtya от Сентября 17, 2012, 08:38:07 pm

Коля, ты мне льстишь ::). Если бы я девчонкой подседа на плавание так, как сейчас, думаю, зажгла бы круче.

Начинать плавать, когда тебе 38 с хвостиком тяжело. Не развалиться бы по дороге в Турцию. И не "слиться" бы на основных стартах:) А то будет мне по самые пассатижи, если проплыву хуже, чем на отборочных:))))

----

Toto от Сентября 18, 2012, 05:48:22 am

Цитата: Runtya от Сентября 17, 2012, 08:38:07 pm

Коля, ты мне льстишь ::). Если бы я девчонкой подседа на плавание так, как сейчас, думаю, зажгла бы круче.

Начинать плавать, когда тебе 38 с хвостиком тяжело. Не развалиться бы по дороге в Турцию. И не "слиться" бы на основных стартах:) А то будет мне по самые пассатижи, если проплыву хуже, чем на отборочных:))))

Оо это по короткой воде или в длинном?

а на результат в спартакиаде забей - там басс будет без тумб, дорожек, мелкий и ваще не факт, что 25 метров, а не 22-23 метра по разным дорожкам)))

----

Runtya от Сентября 18, 2012, 06:03:16 am

Цитата: Toto от Сентября 18, 2012, 05:48:22 am

Цитата: Runtya от Сентября 17, 2012, 08:38:07 pm

Коля, ты мне льстишь ::). Если бы я девчонкой подседа на плавание так, как сейчас, думаю, зажгла бы круче.

Начинать плавать, когда тебе 38 с хвостиком тяжело. Не развалиться бы по дороге в Турцию. И не "слиться" бы на основных стартах:) А то будет мне по самые пассатижи, если проплыву хуже, чем на отборочных:))))

Оо это по короткой воде или в длинном?

а на результат в спартакиаде забей - там басс будет без тумб, дорожек, мелкий и ваще не факт, что 25 метров, а не 22-23 метра по разным дорожкам)))

Знаю, Тоташ. Отель сменили, а то бы вообще об стеклянную опускающуюся стенку-перегородку разворот пришлось бы делать. Здесь мы плавали на 25 м, без тумб, в разворот вообще не попасть, т.к. басс-аквапарк. Стартовали с мелкого бортика, где мне вода по попу, здоровым мужикам не развернуться. Да и стартовать страшно, вдруг в дно носом впашешь. Старты у нас все-таки не зря "Веселые". А с разной длинной на разных дорожках ты меня вообще порадовала. Интересно, как в этой луже 36 человек разминаться будет?

----

Runtya от Сентября 18, 2012, 06:12:33 am

Тоташ, нам с тобой еще в октябре веселиться на профсоюзах с девочками из МТУСИ, моей дочери ровесницами, скорее всего опять четвертак плыть придется (?!) и эстафету, мальчики с бортика стартуют ;D

----

moj от Сентября 18, 2012, 07:10:40 am  
Цитата: Yakut от Сентября 17, 2012, 12:10:37 pm  
Разница в реакции организма на воздействие.

Я с подросткового до юношеского возраста практиковал лечение простуды обливанием холодной водой. Когда температуры высокие были, сейчас при 37+ это не прокатывает. А тогда я обливался через каждый 2 часа с головой. Главной потом почти не одеваясь, просто завернувшись в простынь, быстрее в постель - шапку, носки. Во-первых, сразу засыпаешь, а не мучаешься от жара и бреда. А во-вторых, через 5-6 таких сеансов обливания (даже ночью если надо), криз борьбы с вирусом проходит. Остается только слабость, требующая восстановления. Просто при обливании резко повышается обмен веществ, она как катализатор усиливает иммунные клетки на поиск и уничтожение вируса. Но переохлождаться нельзя, надо резко в холод, а потом тут же в тепло и надолго.

----

moj от Сентября 18, 2012, 07:19:04 am  
Мои последние видосы вольным:

<https://vimeo.com/49657183> (средний темп, дышу). Как же побороть такое уродское вкладывание? Особенно левая рука! Что за поглаживание воды?

<https://vimeo.com/49657184> (быстро, не дышу). В начале с выхода воду рвать начал...

----

Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:33:33 am  
Цитата: moj от Сентября 18, 2012, 07:19:04 am  
Мои последние видосы вольным:

<https://vimeo.com/49657183> (средний темп, дышу). Как же побороть такое уродское вкладывание? Особенно левая рука! Что за поглаживание воды?

<https://vimeo.com/49657184> (быстро, не дышу). В начале с выхода воду рвать начал...

Вкладывание можно побороть так -, в координации, попробуй как упражнение повкладывать поближе руку - прямо у головы!, потом чуть дальше, потом еще дальше... засними на видео все варианты и смотри что тебе больше нравится ;D

Кроме того ты плечо (лопатку) не поднимаешь, из-за этого динамика странная, как будто просто руками крутишь. На быстром видео это особенно видно, рука уходит вперед, а плечо нет, корпус поэтому не разворачивается, да и вкладывание такое может быть из-за этого. Я бы больше на это обратил внимание.

Варяг точно так же плавает ;D

----

moj от Сентября 18, 2012, 07:35:19 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:33:33 am  
Варяг точно так же плавает ;D

Я тоже как увидел - его вспомнил :O)))

----

moj от Сентября 18, 2012, 07:40:03 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:33:33 am

Кроме того ты плечо (лопатку) не поднимаешь

Понимаю... а вот видео от весны - там меня поругивали что по ТИ-шному на боку плыву, с соответствующим проносом: <https://vimeo.com/38460167> Здесь с плечом та же фигня?

----

moj от Сентября 18, 2012, 07:48:27 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:33:33 am

На быстром видео это особенно видно, рука уходит вперед, а плечо нет, корпус поэтому не разворачивается, да и вкладывание такое может быть из-за этого.

Похоже что так. Вот момент:  
(<http://thumbnails104.imagebam.com/21109/6ccf9f211080735.jpg>)

Полная сгорбленность и рука от этого зависла. Причем у правой такое как раз меньше, и при среднем темпе тоже

меньше.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:54:13 am  
Цитата: moi от Сентября 18, 2012, 07:40:03 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:33:33 am

Кроме того ты плечо (лопатку) не поднимаешь

Понимаю... а вот видео от весны - там меня поругивали что по ТИ-шному на боку плыву, с соответствующим проносом: <https://vimeo.com/38460167> Здесь с плечом та же фигня?

Помоему тоже, может чуть лучше, только как то подругому...

Вот там есть ты плывешь упражнение на одной руке на 1:30 - и там разворот тела нормальный, рука в потолок смотрит, а как ты ее вкладывать начинаешь, так плечо вперед к голове не идет, а падает на том же уровне в воду. Ракурс неудобный, с боку былоб лучше видно.

Я б на суше в позе Г покрутил руками именно с разворотом тела перед зеркалом.

Но плавание однозначно стало более уверенное, чем на весеннем видео. Корпус чтоль более жестко лежит.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:56:45 am  
Цитата: moi от Сентября 18, 2012, 07:48:27 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:33:33 am  
На быстром видео это особенно видно, рука уходит вперед, а плечо нет, корпус поэтому не разворачивается, да и вкладывание такое может быть из за этого.

Похоже что так. Вот момент:  
(<http://thumbnails104.imagebam.com/21109/6ccf9f211080735.jpg>)

Полная сгорбленность и рука от этого зависла. Причем у правой такое как раз меньше, и при среднем темпе тоже меньше.

А, тогда я не прав скорее всего. И проблема просто в запоздалом развороте тела. Ну тоесть рука идет и плечо за ним вместе с телом должно следовать..... хм..... да похоже на то, когда руки находятся в этих положениях тело уже плоско лежит....

но вот эту хрень надо первым делом побороть и сразу за 27 проплывешь 50 метров

----

moi от Сентября 18, 2012, 08:00:55 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 07:56:45 am  
(<http://thumbnails104.imagebam.com/21109/6ccf9f211080735.jpg>)

И проблема просто в запоздалом развороте тела.

При правильной технике в этой фазе корпус должен уже почти плоско лежать? Да?

----

Ivan Tyarkin от Сентября 18, 2012, 08:02:21 am  
Цитата: moi от Сентября 18, 2012, 08:00:55 am  
При правильной технике в этой фазе корпус должен уже почти плоско лежать? Да?

думаю да.... ща разглядывал разные видюшки.... вроде да

----

Arman от Сентября 18, 2012, 04:17:12 pm  
Цитата: moi от Сентября 18, 2012, 07:19:04 am  
Мои последние видосы вольным:

<https://vimeo.com/49657183> (средний темп, дышу). Как же побороть такое уродское вкладывание? Особенно левая рука! Что за поглаживание воды?

<https://vimeo.com/49657184> (быстро, не дышу). В начале с выхода воду рвать начал... Это ты в таком тазике и тренируешься :)))))))))?

С такой техникой 31.10 - это просто на пять с плюсом!

----

моi от Сентября 18, 2012, 04:49:20 pm  
Цитата: Arman от Сентября 18, 2012, 04:17:12 pm  
Это ты в таком тазике и тренируешься :))))))))?)

Неее - это я только снимаюсь в таком лягушатнике. :O))) Бас в доме отдыха, куда я попадаю раз в год.

Цитата: Arman от Сентября 18, 2012, 04:17:12 pm  
С такой техникой 31.10 - это просто на пять с плюсом!

Да лан... в бате с брассом вон уже третий разряд, а тут блин противный кроль со спиной никак не идет...

----

Runtya от Сентября 18, 2012, 07:16:38 pm  
Нам в таком "тазике" соревы придется плыть в Турляндии, турки-аниматоры будут команды давать и секундомерами щелкать, а по бортам будут смаковать мартини в лежаках и шезлонгах болельщики. ;D

----

@LE}{@NDER от Сентября 18, 2012, 08:18:09 pm  
Цитата: Runtya от Сентября 18, 2012, 07:16:38 pm  
Нам в таком "тазике" соревы придется плыть в Турляндии, турки-аниматоры будут команды давать и секундомерами щелкать, а по бортам будут смаковать мартини в лежаках и шезлонгах болельщики. ;D  
А в качестве болельщика не берут? ;D

----

Runtya от Сентября 18, 2012, 09:23:11 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 18, 2012, 08:18:09 pm  
Цитата: Runtya от Сентября 18, 2012, 07:16:38 pm  
Нам в таком "тазике" соревы придется плыть в Турляндии, турки-аниматоры будут команды давать и секундомерами щелкать, а по бортам будут смаковать мартини в лежаках и шезлонгах болельщики. ;D  
А в качестве болельщика не берут? ;D  
Не, назвалась горшком - полезай в печь.

----

sergeyt от Сентября 20, 2012, 10:53:57 pm  
Сегодня поставил своеобразный рекорд: проплыл за треню 8км (за 2 часа). План трени у меня в блоге (см. подпись), если кому-то интересно. Любые комменты и замечания приветствуются. 8)

----

@LE}{@NDER от Сентября 20, 2012, 11:55:54 pm  
Цитата: sergeyt от Сентября 20, 2012, 10:53:57 pm  
Сегодня поставил своеобразный рекорд: проплыл за треню 8км (за 2 часа). План трени у меня в блоге (см. подпись), если кому-то интересно. Любые комменты и замечания приветствуются. 8)  
Может я чего-то не понимаю, но 90-95% - это никак не пано, это 4-5я зона. Как впрочем и 70% - тоже не пано. А так, жесь, конечно. Я реально чувствую, что никак не заставлю себя проплыть больше 4.5 км, впрочем брассисту наверное оно и не очень нужно. )

----

sergeyt от Сентября 21, 2012, 02:01:09 am  
Да, ты прав ;D

----

Letun от Сентября 21, 2012, 04:32:11 am  
И почему в таком случае брассисту не нужно, а спинисту вдруг понадобилось?))

----

@LE}{@NDER от Сентября 21, 2012, 10:07:48 am  
Цитата: Letun от Сентября 21, 2012, 04:32:11 am  
И почему в таком случае брассисту не нужно, а спинисту вдруг понадобилось?))  
Наверное, потому, что Сергей кроме спины, если мне память не изменят, еще плавает 800кр и открытую воду.

----

Viktor от Сентября 21, 2012, 12:42:27 pm  
Скажите, а если у кого-нибудь опыт подготовки к плаванию двумя стилями ? При трех, четырехразовых тренировках в неделю, как лучше готовить два стиля ? Основное задание плавать через раз, например в понедельник - брасс, в среду - батт ? Или же чередовать во время одной тренировки ? я имею ввиду подготовку к соревнованиям .....

----

варяг от Сентября 21, 2012, 08:01:16 pm

Друзья здравствуйте. кто может объяснить следующее.- при плавании в ластах ( даже если ноги практически не работают под руками есть чувство как быдто кисель.. тоесть и отталкивание идет хорошо.. и скольжение ( главное чувство отталкивания от опоры) без ласт этого нет появляется чтото похожее немного только когда ноги работают на мах..( 7-15 сек) и потом опять все смазывается.

в чем причина?

----

варяг от Сентября 21, 2012, 08:04:03 pm

сегодня начал трени после простуды. было 2 трени в день. утро и вечер. утром техника вечером силовая на короткой привязи спринт

резина была 3 метра и очень жесткая мог удержаться только 8 сек на одной точке потом оттаскивало к бортику. Женя назвал это фашизмом:) пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

после трени руки тряслись с ногами еле успел забежать домой бегом с трясущимися руками приготовил протеиново творожный коктейль.... отпустило.

----

mo1 от Сентября 21, 2012, 08:21:20 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:01:16 pm  
без ласт этого нет

Значит продвижение без ласт плохое :O)))

Цитировать

резина была 3 метра и очень жесткая мог удержаться только 8 сек на одной точке потом оттаскивало к бортику. Женя назвал это фашизмом:) пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

Новый сезон и новый экстрим от варяга!

----

варяг от Сентября 21, 2012, 08:27:01 pm

Цитата: mo1 от Сентября 21, 2012, 08:21:20 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:01:16 pm  
без ласт этого нет

Значит продвижение без ласт плохое :O)))

Цитировать

резина была 3 метра и очень жесткая мог удержаться только 8 сек на одной точке потом оттаскивало к бортику. Женя назвал это фашизмом:) пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

Новый сезон и новый экстрим от варяга!

если что то мне это упр дал парень которого тренирует .. я не скажу кто его тренирует :))))))))))))))))))

но он МСМК:) в идеале надо удержать 15 сек и так 4 подхода потом отстегиваемся и спринт 50 метров( я смог тока 25) потом откупка и так 5 раз.

----

варяг от Сентября 21, 2012, 08:29:16 pm

и ноги.. тока перестал тянуть.. дубеют... щас опять начал.. и хоть амплитуда выгибания нормально нет такой гибкости и зезиновости связок как у детей. жаль.

----

Iustep от Сентября 21, 2012, 08:31:58 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:01:16 pm

Друзья здравствуйте. кто может объяснить следующее.- при плавании в ластах ( даже если ноги практически не работают под руками есть чувство как быдто кисель.. тоесть и отталкивание идет хорошо.. и скольжение ( главное чувство отталкивания от опоры) без ласт этого нет появляется чтото похожее немного только когда ноги работают



на мах..( 7-15 сек) и потом опять все смазывается.

в чем причина?

В ластах ноги с задницей держатся на плаву - сам балдею от этого чувства. Сегодня плыл задание - кроль на одних руках (без калабашки) - так вот ощущение было, что плыву вообще буквой Г - ноги с задницей тонули - это меня беспокоило целый день, вечером позвонил тренеру, все рассказал - сказала, что не полностью расслабил ноги. Завтра попробую еще раз - расслабить ;)

Вывод: ноги работают - лежишь высоко, гребется легко, продвигаешься быстрее - минус, устаешь быстрее. Ноги не работают - подсаживаешься на ноги - гресть трудней, продвижение медленней. Может я и ошибаюсь - думаю наши уважаемые ГУРУ объяснят все по конкретнее.

----

moï от Сентября 21, 2012, 08:35:41 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:27:01 pm

если что то мне это упр дал парень которого тренирует .. я не скажу кто его тренирует :))))))))))))))

но он МСМК:) в идеале надо удерживать 15 сек и так 4 подхода потом отстегиваемся и спринт 50 метров( я смог тока 25) потом откупка и так 5 раз.

Я уверен, скоро ты все это сможешь сделать. Но быстрее не поплывешь :O)))

Варяг, ну не те у тебя представления о плавании. Здесь тупо "бить в кость" бесполезно...

----

@LE}{@NDER от Сентября 21, 2012, 08:36:15 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:04:03 pm

Женя назвал это фашизмом:) пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

Полностью согласен с ним. Организм должен постепенно вливаться в нагрузки, для этого надо вводный микроцикл - иначе говоря недели 2 расплываться, а то, что ты делаешь, до добра не доведет.

----

Iustep от Сентября 21, 2012, 08:38:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:04:03 pm

сегодня начал трени после простуды. было 2 трени в день. утро и вечер. утром техника вечером силовая на короткой привязи спринт

резина была 3 метра и очень жесткая мог удержаться только 8 сек на одной точке потом оттаскивало к бортику. Женя назвал это фашизмом:) пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

после трени руки тряслись с ногами еле успел забежать домой бегом с трясущимися руками приготовил протеиново творожный коктейль.... отпустило.

Варяг, я бы поменял трени местами - перед сном поплавай лучше технику и здоровей и полезней, а после утренней силовой часов за 4-6 организм восстановится и можно опять на тренью, но более легкую.

А после того как замеряешь пульс за 8 сек. умножаешь его на 7,5 ;D

----

варяг от Сентября 21, 2012, 08:45:35 pm

Цитата: Iustep от Сентября 21, 2012, 08:38:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:04:03 pm

сегодня начал трени после простуды. было 2 трени в день. утро и вечер. утром техника вечером силовая на короткой привязи спринт

резина была 3 метра и очень жесткая мог удержаться только 8 сек на одной точке потом оттаскивало к бортику. Женя назвал это фашизмом:) пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

после трени руки тряслись с ногами еле успел забежать домой бегом с трясущимися руками приготовил протеиново творожный коктейль.... отпустило.

Варяг, я бы поменял трени местами - перед сном поплавай лучше технику и здоровей и полезней, а после утренней силовой часов за 4-6 организм восстановится и можно опять на тренью, но более легкую.

А после того как замеряешь пульс за 8 сек. умножаешь его на 7,5 ;D

а почему на 7.5?... а насчет упр на привязи.... уверен что сильные ноги это то что надо.

----

варяг от Сентября 21, 2012, 09:30:39 pm

Цитата: moï от Сентября 21, 2012, 08:35:41 pm

Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:27:01 pm

если что то мне это упр дал парень которого тренирует .. я не скажу кто его тренирует :))))))))))))))  
но он МСМК:) в идеале надо удерживать 15 сек и так 4 подхода потом отстегиваемся и спринт 50 метров( я смог  
тока 25) потом откупка и так 5 раз.

Я уверен, скоро ты все это сможешь сделать. Но быстрее не поплывешь :O)))  
Варяг, ну не те у тебя представления о плавании. Здесь тупо "бить в кость" бесполезно...

бить в кость:).. да наверное и воспитали это спортом. да и в жизни. победит кто все перетерпит.

----

ЕвгенийК от Сентября 22, 2012, 08:12:07 am  
Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:04:03 pm  
сегодня начал трени после простуды. было 2 трени в день. утро  
пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

это можно вставлять в учебник "как не надо тренироваться" =)  
убиться резиной сразу после болезни, супер короткий спринт в начале сезона.

вместо этого надо было месяц хотя бы поплавать объемы на пульсе 20-22.  
не так весело как резина, конечно, зато полезнее.

----

варяг от Сентября 22, 2012, 09:47:38 am  
Цитата: ЕвгенийК от Сентября 22, 2012, 08:12:07 am  
Цитата: варяг от Сентября 21, 2012, 08:04:03 pm  
сегодня начал трени после простуды. было 2 трени в день. утро  
пульс за 8 сек подскакивал до 29-30

это можно вставлять в учебник "как не надо тренироваться" =)  
убиться резиной сразу после болезни, супер короткий спринт в начале сезона.

вместо этого надо было месяц хотя бы поплавать объемы на пульсе 20-22.  
не так весело как резина, конечно, зато полезнее.

на пульсе 20-22 я теперь буду 2 дня отплывать. насчет убиться это ты погорячился:))) состояние супер прятно  
болит бедра и широчайшие. наверное 1 раз в четыре дня надо и вставлять этот (Суперспринт :))) до вечера други  
я в бас кстати купил эхенаце и витамины

----

варяг от Сентября 22, 2012, 03:25:39 pm  
только с баса... уф... хоть и плавал полтинники на пульсе 20 -24 но тяжело както.....

что плохо это ноги. в конце трени засек ноги с доской.-20.04 еще когда плыл чувствовал что будет плохой  
результат.считаю что причиной тому чрезмерное увлечение ластами. так как без них для продвижения нога  
выполняет хлесткий удар а в ластах достаточно просто чуть подвигать.

----

Runtya от Сентября 22, 2012, 08:36:33 pm  
Сегодня на ветеранских в Теплом Стане на Мемориале Денисова установила свой личный рекорд, прошла  
полтинник по короткой за 32,57. Очень удивилась, т.к. из-за болезни с моих отборочных соревнований на воде  
была только вчера немного. Плыла ровно и совсем не напряжно, не умерли ноги в конце, нормально вписалась в  
разворот с очень скользкой плиткой, даже волна без волногасящих дорожек (там просто разделительные) не стала  
помехой, размеренно как-то даже получилось. Есть надежда, что смогу выжать из себя еще лучший результат,  
если постараюсь:)))  
Вообще, мне понравилось. Народу много, итальянцы плавали, дедульки и бабульки на 9-м десятке лет и более  
молодые "физкультурники". Медальку дали за первое место (в моей возрастной категории теток больше и не было,  
а в заплыве 2-я пришла). Здорово! Хорошо, что есть такие соревки!

----

@LE}{@NDER от Сентября 23, 2012, 06:46:10 am  
Цитата: Runtya от Сентября 22, 2012, 08:36:33 pm  
Сегодня на ветеранских в Теплом Стане на Мемориале Денисова установила свой личный рекорд, прошла  
полтинник по короткой за 32,57. Очень удивилась, т.к. из-за болезни с моих отборочных соревнований на воде  
была только вчера немного. Плыла ровно и совсем не напряжно, не умерли ноги в конце, нормально вписалась в  
разворот с очень скользкой плиткой, даже волна без волногасящих дорожек (там просто разделительные) не стала  
помехой, размеренно как-то даже получилось. Есть надежда, что смогу выжать из себя еще лучший результат,  
если постараюсь:)))  
Вообще, мне понравилось. Народу много, итальянцы плавали, дедульки и бабульки на 9-м десятке лет и более

молодые "физкультурники". Медальку дали за первое место (в моей возрастной категории теток больше и не было, а в заплыве 2-я пришла). Здорово! Хорошо, что есть такие соревки!

Поздравляю! Я же говорил, что есть хорошие шансы попасть в призы!

Это очень помогает когда плывешь в соревнованиях, где не очень важен результат - ты расслабляешься, и, если соревнуешься регулярно, не чувствуешь такого сильного напряжения на ответственных соревах.

----

Runtya от Сентября 23, 2012, 07:43:12 am

Мне важен был результат, т.к. на моих отборочных секундомерист глазам свои не поверил, что за 3,5 мес сбросила больше 3 сек. Можно спокойно посылать ссылку на официальные протоколы. Да и мозги с нервной системой действительно тренируются, полезная вещь для начинающих любителей плавания. Я хоть на старте не засиживаюсь.

----

@LE}{@NDER от Сентября 23, 2012, 07:56:29 am

Вчера первый раз после болезни плавал... даж скорее не плавал, а раскупывался . Проплыл аж целый 1км: 600 (3\*200 кр, бр, сп) и 400 (50упр. бр / 50 бр. коорд.) и в сауну - из сауны вылез - ощущения, как-будто еще 3 проплыл. :D Думаю с понедельника ужу будет все нормально.

----

Toto от Сентября 23, 2012, 09:28:55 am

Цитата: Runtya от Сентября 23, 2012, 07:43:12 am

Мне важен был результат, т.к. на моих отборочных секундомерист глазам свои не поверил, что за 3,5 мес сбросила больше 3 сек. Можно спокойно посылать ссылку на официальные протоколы. Да и мозги с нервной системой действительно тренируются, полезная вещь для начинающих любителей плавания. Я хоть на старте не засиживаюсь.

черт, походу мне придется теперь напрягаться :(

а я после моих горных восхождений и длительных занывров что-то не готова плыть быстрее 34' )))

вчера (после 4 недель без воды в плане тренировок по плаванию, а не фридайвингу) плыла типо на время полтинник - старт с выходом аж на 20 метров и поворот с выходом в 15 метров, красиво, но медленно как и вся жизнь на Кавказе - не долгая, но такая мееедленная :)

что делать, как за неделю снова научиться плыть из 30 полтос?

----

варяг от Сентября 23, 2012, 11:22:26 am

Цитата: Toto от Сентября 23, 2012, 09:28:55 am

Цитата: Runtya от Сентября 23, 2012, 07:43:12 am

Мне важен был результат, т.к. на моих отборочных секундомерист глазам свои не поверил, что за 3,5 мес сбросила больше 3 сек. Можно спокойно посылать ссылку на официальные протоколы. Да и мозги с нервной системой действительно тренируются, полезная вещь для начинающих любителей плавания. Я хоть на старте не засиживаюсь.

черт, походу мне придется теперь напрягаться :(

а я после моих горных восхождений и длительных занывров что-то не готова плыть быстрее 34' )))

вчера (после 4 недель без воды в плане тренировок по плаванию, а не фридайвингу) плыла типо на время полтинник - старт с выходом аж на 20 метров и поворот с выходом в 15 метров, красиво, но медленно как и вся жизнь на Кавказе - не долгая, но такая мееедленная :)

что делать, как за неделю снова научиться плыть из 30 полтос?

ну.. я конечно постараюсь помочь вам:)) есть пара идей..

----

@LE}{@NDER от Сентября 23, 2012, 11:34:38 am

Цитата: варяг от Сентября 23, 2012, 11:22:26 am

Цитата: Toto от Сентября 23, 2012, 09:28:55 am

Цитата: Runtya от Сентября 23, 2012, 07:43:12 am

Мне важен был результат, т.к. на моих отборочных секундомерист глазам свои не поверил, что за 3,5 мес сбросила больше 3 сек. Можно спокойно посылать ссылку на официальные протоколы. Да и мозги с нервной системой действительно тренируются, полезная вещь для начинающих любителей плавания. Я хоть на старте не засиживаюсь.

черт, походу мне придется теперь напрягаться :(

а я после моих горных восхождений и длительных занывров что-то не готова плыть быстрее 34' )))

вчера (после 4 недель без воды в плане тренировок по плаванию, а не фридайвингу) плыла типо на время полтинник - старт с выходом аж на 20 метров и поворот с выходом в 15 метров, красиво, но медленно как и вся жизнь на Кавказе - не долгая, но такая мееедленная :)

что делать, как за неделю снова научиться плыть из 30 полтос?

ну.. я конечно постараюсь помочь вам:)) есть пара идей..  
Пришлешь резину от Камаза? :D

----

Toto от Сентября 23, 2012, 12:13:40 pm  
я даже в детстве с резиной не плавала ни разу (не было у нас спринтеров в классе))), макс - ведро пластиковое привязывали на пояс...

видела как сейчас ребята у нас в бассе с ней тренируются, что-то меня это не вдохновило :)

а если серьезно - мне стоит поплавать режимы сколько-то раз по 50 м с отдыхом секунд 15-20 и скоростью 34-36 сек., или по 25м макс с откупом 25м?  
или просто аэробно на технику покупаться, с ускорениями на выходах и поворотах?

----

@LE}{@NDER от Сентября 23, 2012, 01:00:47 pm

Цитата: Toto от Сентября 23, 2012, 12:13:40 pm

я даже в детстве с резиной не плавала ни разу (не было у нас спринтеров в классе))), макс - ведро пластиковое привязывали на пояс...

видела как сейчас ребята у нас в бассе с ней тренируются, что-то меня это не вдохновило :)

а если серьезно - мне стоит поплавать режимы сколько-то раз по 50 м с отдыхом секунд 15-20 и скоростью 34-36 сек., или по 25м макс с откупом 25м?

или просто аэробно на технику покупаться, с ускорениями на выходах и поворотах?

Маловато времени, если осталась неделя. Предполагаю, что плыть хочешь полтинник? Главное правило - не закисляться!

Если старт в воскресенье, то в пятницу надо поплавать ускорения, лучше по 25м в полную силу с перерывом не меньше минуты, в субботу аэробно раскупаться, можно упражнения в перемешку с координацией. В воскресенье во время разминки плавать аэробно, расплыться, в конце можно ускориться пару четвертаков, не больше и, ВПЕРЕД!

Остальные дни работа на скорость, но, опять же, не закисляясь, поэтому полтинники с отдыхом по 15-20 секунд лучше не надо - во-первых, плыть будешь с меньшей скоростью, во-вторых закислишься. Лучше те же полтинники на скорости, близкой к максимальной с отдыхом около минуты, пока не начинаешь закисляться, тогда закупаешься метров 200-400 и повторяешь серию снова с закупкой (Я такие серии повторяю до 4х раз, главный критерий - самочувствие, ты должна оставаться бодрой и чувствовать запас сил). В другой день поплавай аэробно с короткими ускорениями на поворотах, в остальные дни в таком же духе. Просто нету времени обрабатывать толерантность лактата, ПАНО и прочее, поэтому и заявляться рекомендую только на полтинники.

----

Toto от Сентября 23, 2012, 03:23:18 pm

спасибо, примерно об этом я и думала

просто боюсь моя акклиматизационная яма как раз на старты придется, а тут соперники взяли и расплылись :))

----

Runtya от Сентября 23, 2012, 07:56:23 pm

Цитата: Toto от Сентября 23, 2012, 03:23:18 pm

спасибо, примерно об этом я и думала

просто боюсь моя акклиматизационная яма как раз на старты придется, а тут соперники взяли и расплылись :))

Соперников мы с тобой и не знаем. Общаюсь с ребятами из разных МРК с прошлой спартакиады. Уровень "физкультурников" будет значительно выше, чем на прошлой. Попотеть придется всем, несмотря на дорожки в 22 метра и басс без бортов и тумбочек. Нужно же ТОПов развлекать, шоу пловцов устраивать:))))

----

варяг от Сентября 24, 2012, 07:45:57 pm

только из баса.. первый раз в жизни выполнял задание

16\*50 в режиме 1.00

и ноги 16\*50 в режиме 1.20 первое задание я не вытянул... пришлось после 8 подходов сделать минуту перерыв чтобы потом продолжить

а ноги смог только в режиме 1.30 тоесть проходил 50 за минуту но потом восстанавливался 30 сек..

понял что такое Родину любить.....

----

варяг от Сентября 25, 2012, 06:20:30 am



----

варяг от Сентября 25, 2012, 09:24:01 pm

сам тока с баса. сегодня расслаблялся после вчерашнего 4\*400 с колобашкой и кролевыми лопатками и 4\*200 на ногах с одним из четвертаков ускорением . вообще понравилось. ноги стали лучше чувствовать воду не засекал но по ощущениям 19 и меньшесек на ускорении.

----

лыжник от Сентября 25, 2012, 09:44:33 pm

Коля, я же не могу быстро плавать, и притом у нас у каждого свои виды на плавание. Я упираюсь уже год и почти добился того чего и хотел, т.е. плыть долго и не уставать. У ты другие задачи, типа рубануть.

ЗЫ: а что тебя так напрягло в моём сообщении?

----

варяг от Сентября 25, 2012, 09:52:56 pm

ну я вчера плыл 16\*50 в 1.10 и умер:) сегодня еле двигался

----

@LE}{@NDER от Сентября 25, 2012, 10:07:20 pm

Цитата: варяг от Сентября 25, 2012, 09:52:56 pm

ну я вчера плыл 16\*50 в 1.10 и умер:) сегодня еле двигался

Я бы после 2 месячного перерыва скорее всего тоже умер бы.

----

Runtya от Сентября 26, 2012, 07:38:33 am

Цитата: варяг от Сентября 25, 2012, 09:52:56 pm

ну я вчера плыл 16\*50 в 1.10 и умер:) сегодня еле двигался

Коль, я не великий спец в плавании, но по-моему, как я поняла из твоего поста, ты плыл полтинник до 42-45 сек, остальное до минуты отдых. А если плыть ровно в минуту, такого умирания не будет. У меня как-то задание было укладываться полтинник ровненько в минуту, не секундой больше. Так можно плыть достаточно долго. Как раз вариант Лыжника, ровное, экономное плавание.

Может, наши Гуру меня поправят, если я не права?

----

sosnin от Сентября 26, 2012, 08:03:24 am

шея все еще болит...пока без тренировок,жду выздоровления.

----

Yakut от Сентября 26, 2012, 08:31:04 am

Цитата: Runtya от Сентября 26, 2012, 07:38:33 am

Может, наши Гуру меня поправят, если я не права?

Права, чем выше темп тем больше отдых. Но думаю у лыжника темп меньше от того и 1.1.

У Николая темп как у меня, по лучшему времени на полтиннике так даже чуть быстрее и то что его убили 16x50 интервалом в минуту при времени на дистанции 42-45, скорее надо списывать на неготовность и длительный перерыв.

Потому что по зиме я плавал серии 30x50 в интервале 55 сек с прохождением за 42-45. Не думаю, что у меня выносливость больше чем у Варяга.

----

silverMD от Сентября 26, 2012, 09:41:40 am

Всем добрый день! Случайно набрел на Ваш пост на форуме.

Решил отметить. Мне 32 в плавание пришел год назад из-за проблемы с позвоночником, до этого серьезно спортом не занимался разве что лыжами в институте. В басс хожу 3 раза в неделю. До закрытия бассейна спокойно проплывал 200м кролем за 3 минуты. В это сезоне плыву хуже (с большим трудом 3-05) Как и у Варяга есть непреодолимое желание выполнить разряд (хотя бы 2-й) Буду признателен если поможете советом. Заранее спасибо.

----

sosnin от Сентября 26, 2012, 10:02:13 am

Цитата: silverMD от Сентября 26, 2012, 09:41:40 am

Всем добрый день! Случайно набрел на Ваш пост на форуме.

Решил отметить. Мне 32 в плавание пришел год назад из-за проблемы с позвоночником, до этого серьезно спортом не занимался разве что лыжами в институте. В басс хожу 3 раза в неделю. До закрытия бассейна спокойно проплывал 200м кролем за 3 минуты. В это сезоне плыву хуже (с большим трудом 3-05) Как и у Варяга есть непреодолимое желание выполнить разряд (хотя бы 2-й) Буду признателен если поможете советом. Заранее спасибо.

есть возможность найти тренера? какой город? сколько проплываете за тренировку?

----

silverMD от Сентября 26, 2012, 10:09:39 am  
город Москва.  
плаваю здесь -  
[http://foksun.ru/o\\_basseyne\\_fok\\_solnech](http://foksun.ru/o_basseyne_fok_solnech)

в основном получатся утром ( 7:00- 7-45)  
так что с тренером будет тяжело  
за тренировку проплываю 2500-2800м  
основной объем:  
200м кролем на ПАНО + 100 брасом медленно

----  
sosnin от Сентября 26, 2012, 10:19:36 am  
почему будет тяжело?в прайсе есть даже услуги тренера "после 14лет". польза будет,если сформулировать четко задачи тренеру. ну и конечно может и здесь получить советы,но видео надо.и очень много инфы для новичков на форуме,надо поиск и читать.

----  
@LE}@NDER от Сентября 26, 2012, 03:41:36 pm  
Цитата: Yakut от Сентября 26, 2012, 08:31:04 am  
Цитата: Runtya от Сентября 26, 2012, 07:38:33 am  
Может, наши Гуру меня поправят, если я не права?  
Права, чем выше темп тем больше отдых. Но думаю у лыжника темп меньше от того и 1.1.  
У Николая темп как у меня, по лучшему времени на полтиннике так даже чуть быстрее и то что его убили 16x50 интервалом в минуту при времени на дистанции 42-45, скорее надо списывать на неготовность и длительный перерыв.  
Потому что по зиме я плавал серии 30x50 в интервале 55 сек с прохождением за 42-45. Не думаю, что у меня выносливость больше чем у Варяга.  
Правильно. Потому что не плавают интервалы сходу после длительного перерыва.  
Runtya, тут есть еще нюансы, можно конечно купаться все полтинники по 55с., отдыхать 5 секунд и плыть дальше, в принципе в таком режиме можно и не отдыхать вообще - правда, формально это уже будет безинтервальное задание. Цель таких серий выполнение определенной работы, поэтому, когда мой тренер дает такие задания, всегда говорит, каким должен быть ориентировочный пульс, потому что 16x50 @1:00 при прохождении за 55с и ЧСС=20 и 16x50 @1:00 при прохождении за 40с и ЧСС=26 - это два абсолютно разных задания, которые тренируют разные механизмы энергообеспечения. Поэтому тут вопрос, какая цель серии?

----  
Toto от Сентября 26, 2012, 03:56:32 pm  
так у меня уже прогресс -два полтинничка в конце тренировки по 32'  
проблема, что плыву абсолютно ровно - по 16' четвертак, так что прибавлять есть куда  
первый получается за счет гребка, второй за счет темпа  
а если нет разницы, то что делать? :)  
или это так должно быть? я просто ни разу не спринтер, в детстве короче 200 комплекс ничего не плавала, а тут надо 50...

сейчас делала тренировки - разминка, затем чередую ровную работу по 100-200м с ускорениями по 4\*25 метров на руках и на ногах, потом дистанционно 10\*50 в режиме 1:00 :)  
а потом как б максимум

----  
Iustep от Сентября 26, 2012, 04:43:42 pm  
Цитата: silverMD от Сентября 26, 2012, 09:41:40 am  
/...Мне 32 в плавание пришел год назад из-за проблемы с позвоночником, до этого серьезно спортом не занимался разве что лыжами в институте. В басс хожу 3 раза в неделю. До закрытия бассе спокойно проплывал 200м кролем за 3 минуты. В это сезоне плыву хуже (с большим трудом 3-05) ... есть непреодолимое желание выполнить разряд (хотя бы 2-й)...  
За год занятий три раза в неделю, да еще и с проблемами позвоночника данный результат лично я считаю уже великолепным - тебе уже могут завидовать многие начинающие. Напиши за сколько плывешь 50 и 100 - интересно. Ну а вообще еще годик и я думаю ты достигнешь желаемого, правда тренироваться придется почаще и по программам. ;)

----  
Runtya от Сентября 26, 2012, 06:33:35 pm  
Цитата: @LE}@NDER от Сентября 26, 2012, 03:41:36 pm  
Цитата: Yakut от Сентября 26, 2012, 08:31:04 am  
Цитата: Runtya от Сентября 26, 2012, 07:38:33 am  
Может, наши Гуру меня поправят, если я не права?  
Права, чем выше темп тем больше отдых. Но думаю у лыжника темп меньше от того и 1.1.

У Николая темп как у меня, по лучшему времени на полтиннике так даже чуть быстрее и то что его убили 16x50 интервалом в минуту при времени на дистанции 42-45, скорее надо списывать на неготовность и длительный перерыв.

Потому что по зиме я плавал серии 30x50 в интервале 55 сек с прохождением за 42-45. Не думаю, что у меня выносливость больше чем у Варяга.

Правильно. Потому что не плавают интервалы сходу после длительного перерыва.

Runtya, тут есть еще нюансы, можно конечно купаться все полтинники по 55с., отдыхать 5 секунд и плыть дальше, в принципе в таком режиме можно и не отдыхать вообще - правда, формально это уже будет безинтервальное задание. Цель таких серий выполнение определенной работы, поэтому, когда мой тренер дает такие задания, всегда говорит, каким должен быть ориентировочный пульс, потому что 16x50 @1:00 при прохождении за 55с и ЧСС=20 и 16x50 @1:00 при прохождении за 40с и ЧСС=26 - это два абсолютно разных задания, которые тренируют разные механизмы энергообеспечения. Поэтому тут вопрос, какая цель серии?

С моим новым тренером я серии в минуте с ЧСС=20 не работаю. Смысла для меня в них нет. Если и плаваю отсебятину, то как Варяг: максимальная скорость на полтиннике, отдых до минуты.

----

@LE}\@NDER от Сентября 26, 2012, 09:27:33 pm

Цитата: Runtya от Сентября 26, 2012, 06:33:35 pm

С моим новым тренером я серии в минуте с ЧСС=20 не работаю. Смысла для меня в них нет. Если и плаваю отсебятину, то как Варяг: максимальная скорость на полтиннике, отдых до минуты.

Это я для примера привел, чтобы видно было контраст в разнице проплывания той же серии. Главное понимать, что, зачем и, главное когда делать. Потому что 16x50 в режиме "максимальная скорость на полтиннике, отдых до минуты." проплытые к примеру за 1-2 дня до старта могут очень негативно сказаться на результате.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 27, 2012, 01:44:16 am

Цитата: @LE}\@NDER от Сентября 26, 2012, 09:27:33 pm

Цитата: Runtya от Сентября 26, 2012, 06:33:35 pm

С моим новым тренером я серии в минуте с ЧСС=20 не работаю. Смысла для меня в них нет. Если и плаваю отсебятину, то как Варяг: максимальная скорость на полтиннике, отдых до минуты.

Это я для примера привел, чтобы видно было контраст в разнице проплывания той же серии. Главное понимать, что, зачем и, главное когда делать. Потому что 16x50 в режиме "максимальная скорость на полтиннике, отдых до минуты." проплытые к примеру за 1-2 дня до старта могут очень негативно сказаться на результате.

Да невозможно проплыть 16 полтинников в макс скорость в режиме минута.... Это бред. Макс. 50м скорость ну хотябы в 3 минуты, лучше в 5 с откупом. Всеравно 16 много.

16 полтинников в минуту с соревновательной скоростью 200м, но это уже очень хорошая выносливость нужна.

Возможно люди плавать не умеют и толкут воду, как выразился гуру. Тогда сложнее устать - выложиться т.е., потому что вся нагрузка на сердце, а мышцы мало работают.

Так что интересно увидеть что садиться первым,- мышцы заливаает, либо сердце-"дыхалка" пых пых пых зашкаливает.

----

Runtya от Сентября 27, 2012, 07:27:15 am

Цитата: Белый Кит от Сентября 25, 2012, 07:17:30 am

Цитата: варяг от Сентября 25, 2012, 06:20:30 am

еле вчера заснул.. хоть глаз коли.. и сон поверхностный ..тяжелый.

Аргон когда-то рекомендовал мелаксен - мягкое снотворное без побочки и привыкания.

Вчера решила испытать это чудо-средство на себе. В анатации написано: крепкий здоровый сон с яркими сноведениями, без пробуждений, способствует полноценному отдыху и восстановлению. Хорошо, что не перед соревнованиями испытывала. За ночь вставала три раза, то покушать, то попить, то еще куда сходить. На утреннюю тренировку вообще не встала, на постели посидела, ручки плетенками и дальше спать. Хорошо бы разогнать себя к вечерней тренировке. Только вот сноведения точно яркие: все плыву, плыву куда-то.

----

Белый Кит от Сентября 27, 2012, 07:35:20 am

ИМХО - налицо явные признаки перетренированности. организм переутомлен настолько, что не отключает психомоторику даже во сне, даже под воздействием препаратов.

а кол-во таблеток пили с расчетом на кг веса? там в инструкции написано, сколько и как принимать.

----

silverMD от Сентября 27, 2012, 09:03:59 am

Цитата: Iustien от Сентября 26, 2012, 04:43:42 pm



Цитата: silverMD от Сентября 26, 2012, 09:41:40 am

/...Мне 32 в плавание пришел год назад из-за проблемы с позвоночником, до этого серьезно спортом не занимался разве что лыжами в институте. В басс хожу 3 раза в неделю. До закрытия бассейна спокойно проплывал 200м кролем за 3 минуты. В это сезоне плову хуже (с большим трудом 3-05) ... есть непреодолимое желание выполнить разряд (хотя бы 2-й)...

За год занятий три раза в неделю, да еще и с проблемами позвоночника данный результат лично я считаю уже великолепным - тебе уже могут завидовать многие начинающие. Напиши за сколько плавешь 50 и 100 - интересно. Ну а вообще еще годик и я думаю ты достигнешь желаемого, правда тренироваться придется почаще и по программам. ;)

100 метров- 1,18-1,20с

50 метров- 36-37с

Короткие дистанции мне плыть очень тяжело, чувствую, что просто бью по воде руками.

Думаю для меня основная проблема это работа ног.

Постараюсь снять и выложить видео.

----

Yakut от Сентября 27, 2012, 09:56:29 am

Практически мое время на всех дистанциях.

Только я уже на них больше чем полгода топчусь, а на полтиннике так почти год.

И такая же фигня с короткими дистанциями, наверно это уже возраст.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 27, 2012, 10:33:35 am

Цитата: Yakut от Сентября 27, 2012, 09:56:29 am

Практически мое время на всех дистанциях.

Только я уже на них больше чем полгода топчусь, а на полтиннике так почти год.

И такая же фигня с короткими дистанциями, наверно это уже возраст.

На полтиннике можно с 15 лет топтаться. Какой нафиг возраст, плавать учиться.

----

Yakut от Сентября 27, 2012, 10:36:01 am

Учусь. Но время сокращается на сотне и больше, а на полтиннике замерло.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 27, 2012, 11:23:46 am

Цитата: Yakut от Сентября 27, 2012, 10:36:01 am

Учусь. Но время сокращается на сотне и больше, а на полтиннике замерло.

И там замрет. На 100 и более наверно было изначально какое нибудь несоизмерное время.... типа если 50м 32, а 100м 1.20 - понятно дело сотню можно улучшить до 1.07 например долго и неспеша

----

варяг от Сентября 27, 2012, 06:07:24 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 27, 2012, 01:44:16 am

Цитата: @LEJ@NDER от Сентября 26, 2012, 09:27:33 pm

Цитата: Runtya от Сентября 26, 2012, 06:33:35 pm

С моим новым тренером я серии в минуте с ЧСС=20 не работаю. Смысла для меня в них нет. Если и плаваю отсебятину, то как Варяг: максимальная скорость на полтиннике, отдых до минуты.

Это я для примера привел, чтобы видно было контраст в разнице проплывания той же серии. Главное понимать, что, зачем и, главное когда делать. Потому что 16х50 в режиме "максимальная скорость на полтиннике, отдых до минуты." проплытые к примеру за 1-2 дня до старта могут очень негативно сказаться на результате.

Да невозможно проплыть 16 полтинников в макс скорость в режиме минута.... Это бред. Макс. 50м скорость ну хотябы в 3 минуты, лучше в 5 с откупом. Всеравно 16 много.

16 полтинников в минуту с соревновательной скоростью 200м, но это уже очень хорошая выносливость нужна.

Возможно люди плавать не умеют и толкут воду, как выразился гуру. Тогда сложнее устать - выложиться т.е., потому что вся нагрузка на сердце, а мышцы мало работают.

Так что интересно увидеть что садиться первым,- мышцы заливают, либо сердце-"дыхалка" пых пых пых зашкаливает.

нет друзья 16\*50 были на пульсе 26-27 помоему я точно не могу сказать. короче плыл за 45 сек 15 отдыхал повторю что сорвался в середине серии и сделал отдых 1 минута

----

Berrimor от Сентября 28, 2012, 06:00:42 am

Первый раз поплавал с ускорениями после десятилетнего перерыва, дааа. Тяжко. Нужно разводить по разным дням тренажерку и бассейн - здоровье уже не то. :)

----

ro\_ban от Сентября 28, 2012, 06:26:47 am

Блин читаю, так и не понял с чего начинать плавать после летнего перерыва. Учитывая, что через два месяца соревнования, а я еще только с понедельника в бассейн пойду((((  
А еще такой вопрос: раньше всегда вольным плавал (основной вольный), вот стрельнуло теперь баттом плавать (знаю что тяжело). Собственно неподскажите, что мне эти два месяца плавать, чтобы в ноябре проплыть 50 батом. первый месяц я хотел просто поплавать в ластах в лопатках, упражнения, ноги (упор конечно делаю на батт), второй месяц уже поускоряться, по 50, по 100 (50кроль+50 батт).  
примерный результат по длинной воде 33-32 (на соревнованиях баттом еще не плавал). упр. на гибкость делаю ежедневно, хожу в зал 2 раза в неделю, плавать буду тоже пока тока 2 раза в неделю(((  
Уважаемые дельфинисты скажите пожалуйста у вас основное задание целиком баттом или чередуете?

----

sosnin от Сентября 28, 2012, 06:49:48 am

Цитата: ro\_ban от Сентября 28, 2012, 06:26:47 am

Уважаемые дельфинисты скажите пожалуйста у вас основное задание целиком баттом или чередуете?

80 среди ветеранов есть дельфинисты чистые? кто, кроме БУ?

2 месяца? не в казань ли собрались? :) я вот неделю уже не плаваю, щую потянул и то, уже начинаю бояться, что не доплыву на сорах...

----

Berrimor от Сентября 28, 2012, 07:01:47 am

Я вообще всегда считал, что чистый дельфинист понятие относительное. :)

----

Runtya от Сентября 28, 2012, 08:25:15 am

Как же я хочу научиться баттом плавать! На последних ветеранских соревках с таким удовольствием опять смотрела и на тетенек, красиво! Бабочки, все те же бабочки в животе! Да и комплексное все очень-очень понравилось. Все хочу-хочу-хочу! И брасс, и спину, и батт, и кроль красивый, правильный! А вместо бассейна лежу с горчичниками на груди, аж тошно. :(

----

Домино от Сентября 28, 2012, 08:49:39 am

Минздрав предупреждал!

----

Little\_boo от Сентября 28, 2012, 09:28:50 am

Цитата: ro\_ban от Сентября 28, 2012, 06:26:47 am

А еще такой вопрос: раньше всегда вольным плавал (основной вольный), вот стрельнуло теперь баттом плавать (знаю что тяжело). Собственно неподскажите, что мне эти два месяца плавать, чтобы в ноябре проплыть 50 батом. 2 месяца это даже для меня мало, если летом вообще ничего не делали скороть особо не набрать. Я пока купаюсь просто, но в Казань не собираюсь особо. По идее если есть желание там рубиться, надо уже начинать плавать упражнения на координацию в средних темпах и зал ходить. Пару недель в щадящем режиме, а потом уже наращивать темп и нагрузки в зале.

----

moi от Сентября 28, 2012, 03:59:38 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 27, 2012, 01:44:16 am

Да невозможно проплыть 16 полтинников в макс скорость в режиме минута.... Это бред. Макс. 50м скорость ну хотябы в 3 минуты, лучше в 5 с откупом. Всеравно 16 много.

Во маньяки, чес слово! Я сегодня поускорялся после месячного восстановления от "вегетативной дисфункции". Всего то 4x25 батом в коррдинации, 3x50 упражнения, и с долгим откупом и за пульсом следил. Через час после баса начило штырить меня конкретно. Давление правда в норме, но лицо горит, конечности холодные, пульс под 100. Сто раз пожалел, что нагонялся до чертиков :O)))

----

Letun от Сентября 28, 2012, 06:19:47 pm

Цитата: moi от Сентября 28, 2012, 03:59:38 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 27, 2012, 01:44:16 am

Да невозможно проплыть 16 полтинников в макс скорость в режиме минута.... Это бред. Макс. 50м скорость ну хотябы в 3 минуты, лучше в 5 с откупом. Всеравно 16 много.

Во маньяки, чес слово! Я сегодня поускорялся после месячного восстановления от "вегетативной дисфункции". Всего то 4x25 батом в коррдинации, 3x50 упражнения, и с долгим откупом и за пульсом следил. Через час после

баса начило штырить меня конкретно. Давление правда в норме, но лицо горит, конечности холодные, пульс под 100. Сто раз пожалел, что нагонялся до чертиков :O)))

Ну так это скорее всего не с ускорениями, как таковыми, связано, а с нарушением привычного суточного состояния организма.

----

ro\_ban от Сентября 29, 2012, 09:18:55 am

2 месяца это даже для меня мало, если летом вообще ничего не делали скороть особо не набрать. Я пока купаюсь просто, но в Казань не собираюсь особо. По идее если есть желание там рубиться, надо уже начинать плавать упражнения на координацию в средних темпах и зал ходить. Пару недель в щадящем режиме, а потом уже наращивать темп и нагрузки в зале.  
[/quote]

наращивать нагрузку в зале?, я наоборот хотел перед соревнованиями поменьше нагружать в зале)))

----

ro\_ban от Сентября 29, 2012, 09:22:30 am

Цитата: sosnip от Сентября 28, 2012, 06:49:48 am

Цитата: ro\_ban от Сентября 28, 2012, 06:26:47 am

Уважаемые дельфинисты скажите пожалуйста у вас основное задание целиком баттом или чередуете?

80 среди ветеранов есть дельфинисты чистые? кто, кроме БУ?

2 месяца? не в казань ли собрались? :) я вот неделю уже не плаваю, щею потянул и то, уже начинаю бояться, что не доплыву на сорах...

да в Казань, собственно я в Казани живу))), ехать куда не нужно, вот и решил, почему бы и не проплыть)))  
открыть так сказать очередной сезон)))

----

Little\_boo от Сентября 29, 2012, 02:15:21 pm

Цитата: ro\_ban от Сентября 29, 2012, 09:18:55 am

наращивать нагрузку в зале?, я наоборот хотел перед соревнованиями поменьше нагружать в зале)))

ну так недели за две-три зал сбавить надо

----

варяг от Сентября 30, 2012, 08:36:51 pm

Привет други :) всем добрый вечернедавно пришел с баса.. точнее припилз:) сделал то то что еще не делал-размялся.. и проплыл 45 минут без остановки....ОООО какой кайф..... примерно получилось 3 км. правда плыл не в координации а на ноги одел восьмеркой круг от пролежней а на руки пальчиковые лопатки.. и поехали.. 10..150.. 200.. 400..600..850.. 1150 1300.. потом сбился оо.. потом плыл..плылл.. дети плыли на соседней дорожке...догонял.. прибавлял темп ..считал гребки... и получал кайф..... усталость.. сначала руки контролировал в проносе потом они уже сами делали все в голове был тольок высокий локоть в захвате и гребок до конца... .

короче я сделал это:) Я МайклФелпс:))))))