
Berrimog от Октября 02, 2013, 03:56:41 pm

Болезни/отравления не было на прошлой неделе, так как никаких симптомов, после двух дней ломовой усталости и перманентного желания заснуть не наблюдалось, что хорошо само по себе только с одной стороны, нет болезни - нет проблем ею порождаемых, и не очень, если посмотреть с другой стороны.

У меня банально сели батарейки, до прошлой недели я плавал по графику 6 дней в неделю - большие тренировки с серьезной для меня нагрузкой через день, между ними тренировки поменьше и поспокойнее.

Затем, вынужден был по личным обстоятельствам изменить график, сдвинув две подряд тренировки, при этом неудачно наложилось, что после двух дней подряд вынужден ещё был спать чуть больше пяти часов.

sosnin от Октября 04, 2013, 08:46:46 am

вчера: 1000 (150упр дф/сп/бр/сп+100кр)

4x200кр в лап мал П23->25 (по 100) интервал 20сек

100откуп

6x100кр коор П25->28 (по 50) интервал 40сек

100откуп

8x50ноги 15максимум!!интервал 40сек.

300откуп

400метров упр-коорд 4старта+4 поворота !!!

100откуп

30мин вел П110-120. уже получается скорость выше, чем 2 мес назад при П150-160 :) :)

варяг от Октября 05, 2013, 08:49:46 pm

приходит мысль что надо пробовать 2-х ударный кроль.

вот что было в конце трени все отрезки 25 метров

в координации шестиударным - 16.50 (мах)

в координации шестиударным -21.80 (70%)так как плыть полторашку

с колобашкой -20.07 (70%)

без колобашки на руках 19.50 (70 %)

ноги мах- 21 сек

варяг от Октября 05, 2013, 08:52:17 pm

по доброму завидую людям которые плывут на руках четвертак за 15 сек

Novichog от Октября 05, 2013, 09:21:16 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 08:52:17 pm

по доброму завидую людям которые плывут на руках четвертак за 15 сек

Если тумбочки ...может и проплыву))..

варяг от Октября 05, 2013, 09:33:26 pm

Цитата: Novichog от Октября 05, 2013, 09:21:16 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 08:52:17 pm

по доброму завидую людям которые плывут на руках четвертак за 15 сек

Если тумбочки ...может и проплыву))..

Если не ошибаюсь Дима так плывет и еще 1 парень с Питера

Letun от Октября 05, 2013, 09:37:02 pm

Вообще то - это абсолютно посредственный результат для "чисто рук").

варяг от Октября 05, 2013, 09:40:24 pm

Цитата: Letun от Октября 05, 2013, 09:37:02 pm

Вообще то - это абсолютно посредственный результат для "чисто рук").

да ладно :o :o :o :o :o

MikeFW от Октября 05, 2013, 10:01:12 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 08:49:46 pm

приходит мысль что надо пробовать 2-х ударный кроль.

Не стоит пробовать 2-х ударный. Сейчас все плавают только 6-ти.

варяг от Октября 05, 2013, 10:02:45 pm

Цитата: MikeFW от Октября 05, 2013, 10:01:12 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 08:49:46 pm

приходит мысль что надо пробовать 2-х ударный кроль.

Не стоит пробовать 2-х ударный. Сейчас все плавают только 6-ти.

но если у меня на одних руках быстрее чем 6 ударным

MikeFW от Октября 05, 2013, 10:04:21 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 10:02:45 pm

Цитата: MikeFW от Октября 05, 2013, 10:01:12 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 08:49:46 pm

приходит мысль что надо пробовать 2-х ударный кроль.

Не стоит пробовать 2-х ударный. Сейчас все плавают только 6-ти.

но если у меня на одних руках быстрее чем 6 ударным

Значит проблема в согласовании.

Надо плавать больше упражнений на исправление данной проблемы.

свиммер от Октября 05, 2013, 10:05:44 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 10:02:45 pm

Цитата: MikeFW от Октября 05, 2013, 10:01:12 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 08:49:46 pm

приходит мысль что надо пробовать 2-х ударный кроль.

Не стоит пробовать 2-х ударный. Сейчас все плавают только 6-ти.

но если у меня на одних руках быстрее чем 6 ударным

70 процентов, наверное, разные были ;)

варяг от Октября 05, 2013, 10:12:42 pm

Цитата: MikeFW от Октября 05, 2013, 10:04:21 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 10:02:45 pm

Цитата: MikeFW от Октября 05, 2013, 10:01:12 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 08:49:46 pm

приходит мысль что надо пробовать 2-х ударный кроль.

Не стоит пробовать 2-х ударный. Сейчас все плавают только 6-ти.

но если у меня на одних руках быстрее чем 6 ударным

Значит проблема в согласовании.

Надо плавать больше упражнений на исправление данной проблемы.

я и тах их только и делаю. упр с перекатом на боку.

Томап от Октября 05, 2013, 11:30:17 pm

Цитата: варяг от Октября 05, 2013, 10:02:45 pm

но если у меня на одних руках быстрее чем 6 ударным

Как это может быть вообще? Как ноги не тонут при этом? Тем более, что, если уж работа ногами и мешает, то можно не только сокращать количество ударов, но и просто уменьшать амплитуду, то бишь силу каждого удара. Более того, из общих соображений, это может оказаться как раз ближе к цели. Поскольку есть такой вариант (пока гипотетический), что работа ногами тормозит плавание из-за чрезмерной амплитуды (не соответствующей фактической скорости плавания в координации) или чего-то в таком роде. Переход на двухударный в таком случае только увеличит (или, по крайней мере, не позволит уменьшить) амплитуду каждого удара и его тормозящий эффект. Тогда как уменьшение амплитуды, может быть, сменит знак силы, и даст вместо торможения тягу (пусть и

небольшую).

...Максимальный изврат, который мне удавался в этом направлении - это плыть на руках без колобашки, зато в длинных ластах. Но всё равно ноги тонут, хоть и не так, как без ласт, и тормозит всё это весьма и весьма заметно. Делал я это не с какой-то осмысленной целью, а просто потому что был в ластах, и было лень их снимать, а потом опять надевать и т.д. Соотв. варианты плавания кролем в ластах: либо с работой ног (в вариантах "спокойном" на длительность, и "бешеном" на максимальную скорость), либо на руках, с использованием подъёмной силы ласт.

варяг от Октября 06, 2013, 08:50:42 pm
сегодня обратная ситуация)))--- шестиударным 25 метров 12 гребков и время 19.90

двухударным 25 метров 13-14 гребков и 20 сек

DimaV от Октября 07, 2013, 09:21:20 am
Цитата: варяг от Октября 06, 2013, 08:50:42 pm
сегодня обратная ситуация)))--- шестиударным 25 метров 12 гребков и время 19.90

двухударным 25 метров 13-14 гребков и 20 сек

Варяг, двухударный кроль хорош тем, что в нем можно максимально запредельно увеличить частоту гребков, не парясь при этом на счет синхронизации рук и ног и на счет правильного распределения скорости кисти в гребке. Если состояние мышц плечевого пояса хорошее, то только за счет увеличения частоты движений руками двухударный кроль в спринте может дать хорошую прибавку к результату по сравнению с шестиударным кролем. Ведь в кроле на груди основную тягу создают именно руки. Но для этого частота гребков должна быть такой, чтобы на 25 м Вы успевали сделать не менее 20 гребков, а на 50 метров вообще около 50 гребков. Образно выражаясь, вода под Вами должна «кипеть». А у Вас двухударным получается 13-14 гребков. Это не спринт.

варяг от Октября 07, 2013, 10:49:34 am
Дима спасибо . Тренер тоже на мою мысль сказал что будем тренировать 6 ударный

сегодня кстати первый день системной подготовки наша цель выступить на ветеранах в Казани

читающий от Октября 07, 2013, 11:16:15 am
Как вам вообще удаётся посчитать удары ногами? Я пытался рассмотреть на видео, чтобы сосчитать, но там же ничего не видно из-за брызг. Просто считать не получается - быстро сбиваюсь со счета. Или других вариантов типа 5-ти,7-ми, 8-ми ударного кроля не бывает?

DimaV от Октября 07, 2013, 11:26:25 am
Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 10:49:34 am
Дима спасибо . Тренер тоже на мою мысль сказал что будем тренировать 6 ударный

сегодня кстати первый день системной подготовки наша цель выступить на ветеранах в Казани

Это ради Бога – на полтиннике легко можно выйти из 30 сек хоть двухударным хоть шестиударным. Мне просто показалось, что Вы хотите освоить именно двухударный кроль, поэтому и написал про необходимость существенного увеличения частоты гребков. По моему личному опыту так двухударным это получилось сделать легче.

MikeFW от Октября 07, 2013, 11:30:26 am
Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 10:49:34 am
Дима спасибо . Тренер тоже на мою мысль сказал что будем тренировать 6 ударный

сегодня кстати первый день системной подготовки наша цель выступить на ветеранах в Казани

Цель "выступить в Казани" не является целью, так как с текущими результатами вас и так туда допустят.)
Целью может быть только достижение определенного результата на конкретную дату.

И какую вам расписал тренер систему?
Тренер тренирует ветеранов или вы индивидуально с ним работаете (на бортике или только программу составляет)?

DimaV от Октября 07, 2013, 12:12:44 pm

Цитата: читающий от Октября 07, 2013, 11:16:15 am

Как вам вообще удаётся посчитать удары ногами? Я пытался рассмотреть на видео, чтобы сосчитать, но там же ничего не видно из-за брызг. Просто считать не получается - быстро сбиваюсь со счета. Или других вариантов типа 5-ти,7-ми, 8-ми ударного кроля не бывает?

Вы имеете в виду посчитать свои собственные удары по своему же видео? Так, в том то и дело, что их по видео считать и не надо. Их нужно на тренировке отработать до автоматизма и потом уже не заморачиваться со счетом. Потом надо ориентироваться только на общий ритм и один раз за цикл попадать акцентированным ударом ноги в одну и ту же удобную Вам фазу гребка руки (ну, например, вход в воду или толчок).

А по количеству ударов должно быть именно четное число, чтобы синхронизирующий удар происходил одной и той же ногой каждый цикл, в одном и том же месте.

читающий от Октября 07, 2013, 12:34:43 pm

DimaV, т.е. каждый третий удар должен быть более акцентированным?

Почему спрашиваю, у меня обычно темп задают ноги, а руками я уже стараюсь за ними поспевать. Можно даже сказать, чем быстрее работаю ногами, тем быстрее перебираю руками. Вроде никого более мощного удара ногой не делаю, все ровные.

p.s. Да, я хотел бы проконтролировать свою работу ногами, может у меня и получается, как надо? Но акцента на каждый третий точно нету.

варяг от Октября 07, 2013, 12:37:27 pm

Цитата: читающий от Октября 07, 2013, 11:16:15 am

Как вам вообще удаётся посчитать удары ногами? Я пытался рассмотреть на видео, чтобы сосчитать, но там же ничего не видно из-за брызг. Просто считать не получается - быстро сбиваюсь со счета. Или других вариантов типа 5-ти,7-ми, 8-ми ударного кроля не бывает?

ну это мысленный счет- 1-2-3 1-2-3

и упр также под него- на боку смена рук на 3 удар ногами.

я слышал про 8 ударный кроль но там помоему ноги ураган

варяг от Октября 07, 2013, 12:44:23 pm

Цитата: MikeFW от Октября 07, 2013, 11:30:26 am

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 10:49:34 am

Дима спасибо . Тренер тоже на мою мысль сказал что будем тренировать 6 ударный

сегодня кстати первый день системной подготовки наша цель выступить на ветеранах в Казани

Цель "выступить в Казани" не является целью, так как с текущими результатами вас и так туда допустят.)
Целью может быть только достижение определенного результата на конкретную дату.

И какую вам расписал тренер систему?

Тренер тренирует ветеранов или вы индивидуально с ним работает (на бортике или только программу составляет)?

тренер тренирует заочно. вот мое первое задание . на этом сайте наверное каждый мне чтото дал. один человек учил дыханию. другой гребку.. Были Ноги.. Феникс привил любовь к дыханию 3-3 я даже помню по другому не мог дышать.. но потом увлекся мельницей и в итоге 2-2.

тренер для меня сегодня это человек который наверное больше тренирует мои мозги)

Разминка 600.

16 по 25 с трубкой. Медленно. Отдых между 25 - 5 сек.

2000 метров как 200 спокойно 100 быстро 100 спокойно 50 быстро 50 спокойно.

8 по 50 на ногах

@LE\@NDER от Октября 07, 2013, 02:47:55 pm

Цитата: MikeFW от Октября 07, 2013, 11:30:26 am

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 10:49:34 am

Дима спасибо . Тренер тоже на мою мысль сказал что будем тренировать 6 ударный

сегодня кстати первый день системной подготовки наша цель выступить на ветеранах в Казани

Цель "выступить в Казани" не является целью, так как с текущими результатами вас и так туда допустят.)

Целью может быть только достижение определенного результата на конкретную дату.

И какую вам расписал тренер систему?

Тренер тренирует ветеранов или вы индивидуально с ним работает (на бортике или только программу составляет)?

На самом деле у варяга не все так плохо с техникой, как кажется из его комментов. Было видео, где он плыл 50 в районе 30-31 и при этом темп был как на 200-400, т.е. присутствует хороший потенциал. Главная проблема, как он сам сказал, именно в мозгах. Нету последовательности в методике подготовке - кидается из одной крайности в другую.

sosnin от Октября 07, 2013, 02:52:49 pm

Цитата: @LE\@NDER от Октября 07, 2013, 02:47:55 pm

Главная проблема, как он сам сказал, именно в мозгах. Нету последовательности в методике подготовке - кидается из одной крайности в другую.

угу. теперь двушками плавает. с ускорениями....

да и вообще задание просто капец... зачем эта трубка в четвертаках, когда потом двушка с ускорениями, и ни слова в двушке о технике. я понял, что техника подразумевается в четвертаках.

имхо. опять какая-то мечта "конной контратакой" завладеть миром (результатом).

@LE\@NDER от Октября 07, 2013, 03:02:49 pm

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 12:44:23 pm

Цитата: MikeFW от Октября 07, 2013, 11:30:26 am

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 10:49:34 am

Дима спасибо . Тренер тоже на мою мысль сказал что будем тренировать 6 ударный

сегодня кстати первый день системной подготовки наша цель выступить на ветеранах в Казани

Цель "выступить в Казани" не является целью, так как с текущими результатами вас и так туда допустят.)

Целью может быть только достижение определенного результата на конкретную дату.

И какую вам расписал тренер систему?

Тренер тренирует ветеранов или вы индивидуально с ним работает (на бортике или только программу составляет)?

тренер тренирует заочно. вот мое первое задание . на этом сайте наверное каждый мне чтото дал. один человек учил дыханию. другой гребку.. Были Ноги.. Феникс привил любовь к дыханию 3-3 я даже помню по другому не мог дышать.. но потом увлекся мельницей и в итоге 2-2.

тренер для меня сегодня это человек который наверное больше тренирует мои мозги)

Разминка 600.

16 по 25 с трубкой. Медленно. Отдых между 25 - 5 сек.

2000 метров как 200 спокойно 100 быстро 100 спокойно 50 быстро 50 спокойно.

8 по 50 на ногах

Коля, что собираешься плыть?

Тебе нужно сделать одну вещь. Выкинуть все свои идеи и слепо делать, то, что говорит тренер, до конца. 2 фильма на одном прозекторе одновременно работать не будут. Мне это очень помогло. Когда я сам готовился, в определенные моменты, я начинал сомневаться, что все делаю правильно, начинал, что-то менять, а получалось

еще хуже. Особенно, когда пиковые нагрузки, до соревнований мало времени, ты уставший, результаты при замерах падают, а времени остается все меньше - меня просто начинало кидать в сомнения. А так, я делаю все что говорит тренер, и как он говорит - честно, по-началу это было не просто, приходилось с собой бороться, особенно, с заданиями, которые надо было делать на определенных пульсах и не превышать их. В конце тренировки обсуждаем в нескольких словах, что получилось, что не очень, он, если надо вносит какие-то коррективы. В конце сезона, после намеченных состязаний, тоже обсуждаем, что получилось, что нет, и тоже делаем коррективы. Кроме этого, дневник, который я веду, очень помогает - я могу посмотреть, те циклы, которые были особенно удачными в плане конечных результатов, при необходимости распечатать, показать тренеру - он может посмотреть, что хорошо работало, что надо поменять и т.д. и т.п.

MikeFW от Октября 07, 2013, 03:12:13 pm

Я тоже не понимаю смысл 16x25 с трубкой плавать. С трубкой плавают длинные дистанции. Хотя 5 сек. отдыха??? Может потому что варяг не умеет с трубкой делать поворот и побито 400 метров на 25 плюс встал-развернулся-поплыл...

варяг от Октября 07, 2013, 09:29:55 pm

вы просто не знаете предысторию. насчет трубки я так подозреваю изза того что были проблемы когда дышал в другую сторону. к сожалению сегодня не успел сделать все задание время закончилось где то на 1800 м основного задания.

надо будет спаривать 2 тренировки.

а так тренировка мне понравилась. умирал конечно где то в середине пару раз но потом уже было все равно. в голове просто тикал счетчик кругов особо ничего больше не помню

ну и какое наслаждение после ускорения проплыть спокойно... это же фантастика)

feniks2277 от Октября 07, 2013, 11:40:29 pm

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 12:44:23 pm

Цитата: MikeFW от Октября 07, 2013, 11:30:26 am

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 10:49:34 am

Дима спасибо . Тренер тоже на мою мысль сказал что будем тренировать 6 ударный

сегодня кстати первый день системной подготовки наша цель выступить на ветеранах в Казани

Цель "выступить в Казани" не является целью, так как с текущими результатами вас и так туда допустят.)
Целью может быть только достижение определенного результата на конкретную дату.

И какую вам расписал тренер систему?

Тренер тренирует ветеранов или вы индивидуально с ним работает (на бортике или только программу составляет)?

тренер тренирует заочно. вот мое первое задание . на этом сайте наверное каждый мне что то дал. один человек учил дыханию. другой гребку.. Были Ноги.. Феникс привил любовь к дыханию 3-3 я даже помню по другому не мог дышать.. но потом увлекся мельницей и в итоге 2-2.

тренер для меня сегодня это человек который наверное больше тренирует мои мозги)

Разминка 600.

16 по 25 с трубкой. Медленно. Отдых между 25 - 5 сек.

2000 метров как 200 спокойно 100 быстро 100 спокойно 50 быстро 50 спокойно.

8 по 50 на ногах

Варяг

Если посмотреть на задание

2000м задание медленно /быстро

В начале подготовительного периода достаточно сложное задание что бы загружать себя плаванием в 3 зонах интенсивности.

Что такое быстро /медленно? <Есть время> или %

или Дыхание после серии, Пульс.
Сначала хотя бы расплаваться на низких пульсах.
Сколько тренировок в неделю?
Зачем ноги? С какой скоростью? Какой отдых?

Каждое задание должно иметь смысл и цель?

Я не люблю 3/3 после 2000 м пульс выше на 5%-10% только за щёт
Недостатка кислорода.
Я предпочитаю дыхание каждый цикл. 25м дышать в лево 25м в право.

варяг от Октября 08, 2013, 12:31:40 am

нет..ну до этой тренировки я плавал длинные задания но просто бессистемно. так что сегодняшнее задание я перенес более менее. проблема это поворот и что еще более выход.- задыхаюсь ..начинаю разваливаться встаю ледоколом

feniks2277 от Октября 08, 2013, 01:30:49 am

Цитата: варяг от Октября 08, 2013, 12:31:40 am

нет..ну до этой тренировки я плавал длинные задания но просто бессистемно. так что сегодняшнее задание я перенес более менее. проблема это поворот и что еще более выход.- задыхаюсь ..начинаю разваливаться встаю ледоколом

А сейчас какая система?

Томап от Октября 08, 2013, 01:39:08 am

Цитата: читающий от Октября 07, 2013, 11:16:15 am

Как вам вообще удаётся посчитать удары ногами? Я пытался рассмотреть на видео, чтобы сосчитать, но там же ничего не видно из-за брызг. Просто считать не получается - быстро сбиваюсь со счета. Или других вариантов типа 5-ти,7-ми, 8-ми ударного кроля не бывает?

У меня совершенно аналогичная история. С самого начала обучения было любопытно, сколько ударов на цикл делаю, но напрямую посчитать не мог (у меня с чувством "метрономного" ритма и в музыке жуткие проблемы). Сейчас вот, по прочтении вашего вопроса, стало совсем любопытно, я достал единственную пока что сделанную видеосъемку (подводную) с достаточной продолжительностью прохода, чтобы просмотреть полный цикл. Конечно, отрезков во много циклов там просто нет, так что я до сих пор не уверен в том, что у меня ноги как-то вообще синхронизируются с руками - или они там вообще в собственном независимом темпе фигачат. Но по одному участку в полтора цикла, и по одному участку в один цикл, вроде как получается, что я там плыл примерно восьмидударным. Может быть, и точно восьмидударным, если всё-таки есть стабильная синхронизация. Но как раз сразу после этой съемки (дело было в августе) я довольно резко поменял (ну или постарался поменять) технику. Потому как там я плыл по типу "в задней четверти"- "байдарочное весло" (из-за замедленного проноса), и по видео у меня возникло впечатление, что из-за этого проваливаю локоть хуже, чем мог бы. Поэтому стал стараться хоть немножко сместиться к "передней четверти" - ускорив пронос и замедлив гребок. Из-за этого в принципе координация с ногами могла и поменяться, так что нынешнюю свою ситуацию я опять не знаю.

А там у меня на видео выглядело, кажется, примерно так:

- 1-й удар (правой) - погружение в воду правой руки, конец гребка левой
- 2-й удар (левой) - начало гребка правой, выход из воды левой
- 3-й удар (правой) - правая рука чуть не дошла до вертикали, левая - первая половина проноса
- 4-й удар (левой) - правая рука в отталкивании, левая - вторая половина проноса
- 5-й удар (правой) - правая заканчивает гребок, левая погружается в воду
- 6-й удар (левой) - правая выходит из воды, левая начинает гребок
- 7-й удар (правой) - правая в начале проноса, левая перед вертикалью (серединой гребка)
- 8-й удар (левой) - правая во второй половине проноса, левая в отталкивании

Разумеется, несимметричненько получается (как и для 4-ударного, разумеется): левая и правая ноги привязаны к фазам не "своей" и "противоположной" руки, а к одинаковым фазам обеих рук без различия. Разумеется, в т.ч. из-за этого в крене на одну из сторон ноги работают аж в горизонтали (а я-то удивлялся, что это ноги так - то по вертикали, то в горизонталь ложаться - пока вот сейчас не посчитал удары ногами).

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 12:37:27 pm

Цитата: читающий от Октября 07, 2013, 11:16:15 am

Как вам вообще удаётся посчитать удары ногами? Я пытался рассмотреть на видео, чтобы сосчитать, но там же ничего не видно из-за брызг. Просто считать не получается - быстро сбиваюсь со счета. Или других вариантов типа 5-ти,7-ми, 8-ми ударного кроля не бывает?

я слышал про 8 ударный кроль но там помоему ноги ураган

В моём случае - наоборот, руками шевелил настолько медленно (а сейчас, вероятно, ещё медленнее стал!), что если и ногами так же медленно шевелить, скажем, даже в шестиударной, то просто совсем потонешь. И

приходится шарашить чаще, чем надо. А может, дело совсем не в этом, а в том, что, скажем, квадратно-гнездовой двух(четырёх)дольный метр "марша" оказался проще для (неосознанного) ритмического восприятия, чем трёхдольный метр "вальса".

...Вот теперь образовалась тема для очередного посещения бассейна - пробовать, что ли, поставить себе шестиударную координацию. Или уж хотя бы десятиударную, если шесть окажется слишком медленно - но чтоб хоть симметрично было :)

варяг от Октября 08, 2013, 01:42:19 am

Цитата: feniks2277 от Октября 08, 2013, 01:30:49 am

Цитата: варяг от Октября 08, 2013, 12:31:40 am

нет..ну до этой тренировки я плавал длинные задания но просто бессистемно. так что сегодняшнее задание я перенес более менее. проблемма это поворот и что еще более выход.- задыхаюсь ..начинаю разваливаться встаю ледоколом

А сейчас какая система?

если честно я незнаю просто выполняю задания которые дает тренер цель - ЧМ по ветеранам в Казани 1500

feniks2277 от Октября 08, 2013, 05:47:26 am

Цитата: Tomap от Октября 08, 2013, 01:39:08 am

Цитата: читающий от Октября 07, 2013, 11:16:15 am

Как вам вообще удаётся посчитать удары ногами? Я пытался рассмотреть на видео, чтобы сосчитать, но там же ничего не видно из-за брызг. Просто считать не получается - быстро сбиваюсь со счета. Или других вариантов типа 5-ти,7-ми, 8-ми ударного кроля не бывает?

У меня совершенно аналогичная история. С самого начала обучения было любопытно, сколько ударов на цикл делаю, но напрямую посчитать не мог (у меня с чувством "метрономного" ритма и в музыке жуткие проблемы). Сейчас вот, по прочтении вашего вопроса, стало совсем любопытно, я достал единственную пока что сделанную видеосъёмку (подводную) с достаточной продолжительностью прохода, чтобы просмотреть полный цикл. Конечно, отрезков во много циклов там просто нет, так что я до сих пор не уверен в том, что у меня ноги как-то вообще синхронизируются с руками - или они там вообще в собственном независимом темпе фигачат. Но по одному участку в полтора цикла, и по одному участку в один цикл, вроде как получается, что я там плыл примерно восьмиударным. Может быть, и точно восьмиударным, если всё-таки есть стабильная синхронизация. Но как раз сразу после этой съёмки (дело было в августе) я довольно резко поменял (ну или постарался поменять) технику. Потому как там я плыл по типу "в задней четверти"- "байдарочное весло" (из-за замедленного проноса), и по видео у меня возникло впечатление, что из-за этого проваливаю локоть хуже, чем мог бы. Поэтому стал стараться хоть немножко сместиться к "передней четверти" - ускорив пронос и замедлив гребок. Из-за этого в принципе координация с ногами могла и поменяться, так что нынешнюю свою ситуацию я опять не знаю.

А там у меня на видео выглядело, кажется, примерно так:

1-й удар (правой) - погружение в воду правой руки, конец гребка левой

2-й удар (левой) - начало гребка правой, выход из воды левой

3-й удар (правой) - правая рука чуть не дошла до вертикали, левая - первая половина проноса

4-й удар (левой) - правая рука в отталкивании, левая - вторая половина проноса

5-й удар (правой) - правая заканчивает гребок, левая погружается в воду

6-й удар (левой) - правая выходит из воды, левая начинает гребок

7-й удар (правой) - правая в начале проноса, левая перед вертикалью (серединой гребка)

8-й удар (левой) - правая во второй половине проноса, левая в отталкивании

Разумеется, несимметричненько получается (как и для 4-ударного, разумеется): левая и правая ноги привязаны к фазам не "своей" и "противоположной" руки, а к одинаковым фазам обеих рук без различия. Разумеется, в т.ч. из-за этого в крене на одну из сторон ноги работают аж в горизонтали (а я-то удивлялся, что это ноги так - то по вертикали, то в горизонталь ложаться - пока вот сейчас не посчитал удары ногами).

Цитата: варяг от Октября 07, 2013, 12:37:27 pm

Цитата: читающий от Октября 07, 2013, 11:16:15 am

Как вам вообще удаётся посчитать удары ногами? Я пытался рассмотреть на видео, чтобы сосчитать, но там же ничего не видно из-за брызг. Просто считать не получается - быстро сбиваюсь со счета. Или других вариантов типа 5-ти,7-ми, 8-ми ударного кроля не бывает?

я слышал про 8 ударный кроль но там помоему ноги ураган

В моём случае - наоборот, руками шевелил настолько медленно (а сейчас, вероятно, ещё медленнее стал!), что если и ногами так же медленно шевелить, скажем, даже в шестиударной, то просто совсем потонешь. И приходится шарашить чаще, чем надо. А может, дело совсем не в этом, а в том, что, скажем, квадратно-гнездовой двух(четырёх)дольный метр "марша" оказался проще для (неосознанного) ритмического восприятия, чем трёхдольный метр "вальса".

...Вот теперь образовалась тема для очередного посещения бассейна - пробовать, что ли, поставить себе

шестиударную координацию. Или уж хотя бы десятиударную, если шесть окажется слишком медленно - но чтоб хоть симметрично было :)

Честно что я бы взял колобашку

между ног или короткие ласты не заморачивался с ударными.

Mishel7 от Октября 08, 2013, 12:37:41 pm

Привет всем!

Сорри, если не в тему:

27 октября решили у нас устроить чемп по плаванию среди фитнес клубов. Хочу испытать свои силы на полтинниках кролем и брассом. Время в обрез, но может есть какие нибудь "поприцельнее" рекомендации!? Сейчас плаваю вслед за Люкменом - его тренировочки (3-4 раза в неделю), в среднем по 2,2 км.

Berrimog от Октября 08, 2013, 12:54:48 pm

Отработка стартов-выходов-поворотов - наверное, единственное, что можно за этот срок хоть как-то натренировать или по крайней мере стабильно не запарывать, имхо.

Mishel7 от Октября 08, 2013, 01:01:19 pm

а поплавать что? серии на 50 в режиме (в каком кстате) или продолжить трени Люкмена!?

Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 01:01:19 pm

а поплавать что? серии на 50 в режиме (в каком кстате) или продолжить трени Люкмена!?

25м во всю силу, 5-10 минут отдыха, 4-6 раза в день.....

старты повороты - за 2 недели не натренировать, а вот раскрутиться можно успеть наверное.

а че до этого было?

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 02:02:35 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 12:37:41 pm

Привет всем!

Сорри, если не в тему:

27 октября решили у нас устроить чемп по плаванию среди фитнес клубов. Хочу испытать свои силы на полтинниках кролем и брассом. Время в обрез, но может есть какие нибудь "поприцельнее" рекомендации!? Сейчас плаваю вслед за Люкменом - его тренировочки (3-4 раза в неделю), в среднем по 2,2 км.

Плавать чужие тренировки - это отстой. Ты так никогда ни к чему не подведешься. Разве что будешь готовиться к соревнованиям на те же даты, что и тот человек.

Такой подход канает, только если плаваешь без цели, просто для себя, и то, тогда нету смысла делать серии на гликолиз и скоростную работу - ради чего?

Как правильно, написал Иван, сейчас надо раскручиваться, за исключением дня перед стартом - тогда надо просто расплаваться, компенсаторное плавание.

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 02:06:16 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm

а че до этого было?

Подозреваю, что до этого было вот это - <http://lucmen72.blogspot.com/>

Единственное не совсем понимаю откуда взялись объемы 2200, потому что, насколько помню у лустена меньше трэшки трень не бывает.

Mishel7 от Октября 08, 2013, 02:07:57 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm

25м во всю силу, 5-10 минут отдыха, 4-6 раза в день.....

старты повороты - за 2 недели не натренировать, а вот раскрутиться можно успеть наверное.

а че до этого было?

Ой....стыдно говорить об этом..... регулярные занятия были только в институте лет 17 назад (96й и ранее) но и там

это было по причине неодолимой страсти к плаванию, так что разрядами даже в те времена похвастаться не могу.

В этом году, с марта месяца, вернулся в бассик. В апреле засекал 50 в\с: вышло 37.5 - из воды.

Mishel7 от Октября 08, 2013, 02:10:18 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 02:06:16 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm

а че до этого было?

Подозреваю, что до этого было вот это - <http://lucmen72.blogspot.com/>

Единственное не совсем понимаю откуда взялись объемы 2200, потому что, насколько помню у лустена меньше трэшки трень не бывает.

Если смотреть с чего он начал, были там и 2200-2500 :)

А плаваю чужие тренировки - конечно чисто для удовольствия, нету у нас тренеров в клубе.

@LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 02:12:27 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 02:10:18 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 02:06:16 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm

а че до этого было?

Подозреваю, что до этого было вот это - <http://lucmen72.blogspot.com/>

Единственное не совсем понимаю откуда взялись объемы 2200, потому что, насколько помню у лустена меньше трэшки трень не бывает.

Если смотреть с чего он начал, были там и 2200-2500 :)

А плаваю чужие тренировки - конечно чисто для удовольствия, нету у нас тренеров в клубе.

Понял. Я думал, ты плаваешь, то, что он сейчас плавает, а там и до 5км бывает.

Если совсем так туго с тренером и хочется плавать чужие трени, то надо найти точку, где он готовился к соревнованиям, отсчитать 3-4 месяца назад (естественно, до твоего старта должно быть соответствующее количество времени) и начинать плавать весь этот кусок, правда надо, чтобы количество трень совпадало: если у тебя тренировок меньше, то надо что-то пропускать, если больше, то что-то можно повторять, правда надо уже думать что именно, потому что в определенные этапы макроцикла должна быть определенная работа.

Mishel7 от Октября 08, 2013, 02:23:22 pm

Нет у меня 3-4 месяцев, а есть 18 дней. Вот и обратился за советом, что поплавать в ближайшие 2 недели?

Гала от Октября 08, 2013, 02:28:08 pm

Всем привет)))))) Что у нас нового,хорошего,позитивного и т.д.?)))))))

sosnin от Октября 08, 2013, 02:29:47 pm

готовимся видеодеокамерами, думаем,как плыть комплекс ;)

Гала от Октября 08, 2013, 02:30:45 pm

Это на форумских? А видео обязательно? А протоколы с сорев вместо видео пойдут? Ромка, к КР готов? ;)

читающий от Октября 08, 2013, 02:31:32 pm

Гала, привет.

Была на соревнованиях? Хвались.

sosnin от Октября 08, 2013, 02:35:03 pm

Цитата: Гала от Октября 08, 2013, 02:30:45 pm

Ромка, к КР готов? ;)

скорее нет,чем да. :)

Гала от Октября 08, 2013, 02:50:28 pm

Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 02:31:32 pm

Гала, привет.

Была на соревнованиях? Хвались.

На каких? Нет,не была. Все соревы с ноября начинаются) Я вся в работе, ушла в реал,раз форум больше не пускает ;D

Mishel7 от Октября 08, 2013, 03:37:45 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 02:02:35 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 12:37:41 pm
Привет всем!

Сорри, если не в тему:

27 октября решили у нас устроить чемп по плаванию среди фитнес клубов. Хочу испытать свои силы на полтинниках кролем и брассом. Время в обрез, но может есть какие нибудь "поприцельнее" рекомендации!? Сейчас плаваю вслед за Люкменом - его тренировочки (3-4 раза в неделю), в среднем по 2,2 км. Плавать чужие тренировки - это отстой. Ты так никогда ни к чему не подведешься. Разве что будешь готовиться к соревнованиям на те же даты, что и тот человек. Такой подход канает, только если плаваешь без цели, просто для себя, и то, тогда нету смысла делать серии на гликолиз и скоростную работу - ради чего?

Как правильно, написал Иван, сейчас надо раскручиваться, за исключением дня перед стартом - тогда надо просто расплаваться, компенсаторное плавание.

а можно чуть подробнее вот по этой теме: "...сейчас надо раскручиваться, за исключением дня перед стартом - тогда надо просто расплаваться, компенсаторное плавание"?

Сорри за назойливость 8)

Iustmen от Октября 08, 2013, 03:42:42 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 02:23:22 pm
Нет у меня 3-4 месяцев, а есть 18 дней. Вот и обратился за советом, что поплавать в ближайшие 2 недели? Мой совет: если будешь участвовать в 3-их форумских - продолжай работать над каждым из стилей, но при этом разнообразь свои трени дополнением на скоростную работу ближе к концу трени, к примеру: К 2X (4X25!!!) отд.20" - 1-й сет для в/с, 2-й - для брасса, отдых между сетами 3-5' - до полного восстановления. + Ближе к началу трени - после разминки можно ввести Н 4X15!!! - с доплывом до 25 в/с спокойно отд.15-30". В конце трень обязательно длинная спокойная закупка на П 20-22. Ну и если ходить будешь каждый день, то чередуй - день скоростная, следующий день аэроб + мелкая скоростная серия. ;) Так же для разнообразия можешь внести в скоростной день задание типа 4X25!!! + поворот + выход + 1-2 цикла!!! и спокойное доплывание до 50метров. Между подходами отдых не менее 3' - до полного восстановления. Ну а если ходить будешь 3-4 раза в неделю с перерывом между треними в день, то можно просто продолжать спокойно тренироваться - результат будет таким же как есть на данный день из-за страшного секрета: "тренированная скоростная память мышц храниться сутки" ;) - может коряво выразился, но суть думаю понятна. P.S. Вот у меня, походу, предвиденная мной, трагедия - вроде заболела - залег нос и сегодня выскочила t-ра 37,1 - правда уже спала на 36,8 - ПЛЯШЕТ она - СОБАКА!!! - весело ей. >:(

Mishel7 от Октября 08, 2013, 03:51:20 pm
спасибо Саш, за участие.... ну и за "страшный секрет" попробую переключиться на ежедневные трени. Подскажи чем тогда заполнить - отдых между сетами 3-5' - до полного восстановления... у бортика стоять и пузыри пускать? иль спокойно поплавать тоже скольжение мона!?

Iustmen от Октября 08, 2013, 04:01:07 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 03:51:20 pm
спасибо Саш, за участие.... ну и за "страшный секрет" попробую переключиться на ежедневные трени. Подскажи чем тогда заполнить - отдых между сетами 3-5' - до полного восстановления... у бортика стоять и пузыри пускать? иль спокойно поплавать тоже скольжение мона!?
Если умудришься плавать и скользить на П до 20 - то пожалуйста - это поможет только быстрее выводить молочку - у меня к концу трени этого не получается, поэтому я у бортика опускаюсь с длительными спокойными выдохами пока не похорошеет ;D.

@LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 04:08:00 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 03:37:45 pm
а можно чуть подробнее вот по этой теме: "...сейчас надо раскручиваться, за исключением дня перед стартом - тогда надо просто расплаваться, компенсаторное плавание"?

Сорри за назойливость 8)

Про раскрутку тебе Тяпкин уже написал.
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm
25м во всю силу, 5-10 минут отдыха, 4-6 раза в день.....

Естественно, что это после разминки. И 5-10 минут не стоять у бортика, а медленно плавать (стараться, чтобы пульс после такого медленного плавания был 20 и ниже за 10 секунд) - это и есть компенсаторное плавание. Можно так в другой день и по 15 метров плавать ускорения со старта, заодно и старт отработаешь - стартанул, сделал выход, пару циклов во всю дурь, до полтинника докупался и так раз 6-10. А в третий день пару полтинников, не больше. Проплыть, полтинник в полную силу, метров 200 закупаться, то же самое второй раз. Главное, чтобы компенсаторное плавание, было реально компенсаторным - бессмысленно закупываться, если ты от закупки будешь уставать и закисляться.

Еще я бы в такую тренировку кроме основной скоростной серии добавил пару заданий на технику - какие-нибудь упражнения в медленном темпе, такие, чтобы тянуться. Упражнения помогут восстановить технику после спринтов (если конечно не делать их коряво). Вообще доплыть где-то до 1-1.2 км.

За день до стартов компенсаторное плавание - никаких ускорений. Просто отплыть тренировку мягко в низком темпе, можно те же упражнения на технику.

Еще подумать надо, за разминку в день старта. Цель: разогреть мышцы и привести их в тонус, поднять пульс, но при этом не устать. Можно проплыть метров 200 мягко можно чередуя по 50м кроль с брассом, затем еще 4x50 мягко, но с ускорением на последних 5-7 метрах. Сделать пару-тройку стартов с выходом и пару мощных гребков, чтобы почувствовать тумбочку в чужом бассейне, но не больше - много стартов перед самым стартом делать нельзя.

Это так, все приблизительно, исходя из твоих объемов, потому что реально твой уровень со слов оценить невозможно.

читающий от Октября 08, 2013, 04:16:14 pm

Цитата: Iustep от Октября 08, 2013, 03:42:42 pm

... если ходить будешь 3-4 раза в неделю с перерывом между трениками в день, то можно просто продолжать спокойно тренироваться - результат будет таким же как есть на данный день из-за страшного секрета: "тренированная скоростная память мышц храниться сутки" ;) - может коряво выразился, но суть думаю понятна. Суть секрета понятна, но с выводом о результате при тренировках 3 раза в неделю не всё ясно.

Я правильно понял предположение, что при занятиях 3 раза в неделю, например вторник-четверг-воскресенье, результат не улучшить?

Или это относится только к Mishel7?

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 04:22:29 pm

Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 04:16:14 pm

Цитата: Iustep от Октября 08, 2013, 03:42:42 pm

... если ходить будешь 3-4 раза в неделю с перерывом между трениками в день, то можно просто продолжать спокойно тренироваться - результат будет таким же как есть на данный день из-за страшного секрета: "тренированная скоростная память мышц храниться сутки" ;) - может коряво выразился, но суть думаю понятна. Суть секрета понятна, но с выводом о результате при тренировках 3 раза в неделю не всё ясно.

Я правильно понял предположение, что при занятиях 3 раза в неделю, например вторник-четверг-воскресенье, результат не улучшить?

Или это относится только к Mishel7?

Правильно. На тренировках 3 раза в неделю, можно поддерживать кое-как результат, но не прогрессировать. Конечно, если тренироваться с нуля, то прогресс будет, но недолгим.

Mishel7 от Октября 08, 2013, 04:24:06 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 04:08:00 pm

Про раскрутку тебе Тяпкин уже написал.

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm

25м во всю силу, 5-10 минут отдыха, 4-6 раза в день.....

Естественно, что это после разминки. И 5-10 минут не стоять у бортика, а медленно плавать (стараться, чтобы пульс после такого медленного плавания был 20 и ниже за 10 секунд) - это и есть компенсаторное плавание. Можно так в другой день и по 15 метров плавать ускорения со старта, заодно и старт отработаешь - стартанул, сделал выход, пару циклов во всю дурь, до полтинника докупался и так раз 6-10. А в третий день пару полтинников, не больше. Проплыть, полтинник в полную силу, метров 200 закупаться, то же самое второй раз. Главное, чтобы компенсаторное плавание, было реально компенсаторным - бессмысленно закупываться, если ты от закупки будешь уставать и закисляться.

Еще я бы в такую тренировку кроме основной скоростной серии добавил пару заданий на технику - какие-нибудь упражнения в медленном темпе, такие, чтобы тянуться. Упражнения помогут восстановить технику после спринтов (если конечно не делать их коряво). Вообще доплыть где-то до 1-1.2 км.

За день до стартов компенсаторное плавание - никаких ускорений. Просто отплыть тренировку мягко в низком темпе, можно те же упражнения на технику.

Еще подумать надо, за разминку в день старта. Цель: разогреть мышцы и привести их в тонус, поднять пульс, но

при этом не устать. Можно проплыть метров 200 мягко можно чередуя по 50м кроль с брассом, затем еще 4x50 мягко, но с ускорением на последних 5-7 метрах. Сделать пару-тройку стартов с выходом и пару мощных гребков, чтобы почувствовать тумбочку в чужом бассейне, но не больше - много стартов перед самым стартом делать нельзя.

Это так, все приблизительно, исходя из твоих объемов, потому что реально твой уровень со слов оценить невозможно.

Хммм... а объемы с 2,5 км уменьшаются до 1-1,2 км исходя из того что я начинаю ежедневно ходить? Понятно, что уровень со слов оценить сложно... хочу сказать, что нынешний объем ограничен только временем свободным, т.к. тренируюсь перед работой - вот и имея где то час бассейна- получается наплавать 2,5 км в среднем.

читающий от Октября 08, 2013, 04:27:30 pm

Александр, а какое изменение считать прогрессом, например на 50в/с за месяц-полгода-год? если за исходный результат взять 30-31 сек? Возраст пусть будет 50.

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 04:34:52 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 04:24:06 pm

Хммм... а объемы с 2,5 км уменьшаются до 1-1,2 км исходя из того что я начинаю ежедневно ходить? Понятно, что уровень со слов оценить сложно... хочу сказать, что нынешний объем ограничен только временем свободным, т.к. тренируюсь перед работой - вот и имея где то час бассейна- получается наплавать 2,5 км в среднем.

Ну если 2.5 км плывуться на раз плюнуть, то можно ничего не уменьшать. Сокращение объемов в 1,5-2раза, за 10 дней до старта, это стандартный подход к подводке. Важно, чтобы состояние было бодрое, а не уставшее - при правильно подобраном объеме на этом этапе, в конце тренировки должно оставаться желание еще поплавать.

Iustmen от Октября 08, 2013, 04:35:06 pm

Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 04:16:14 pm

Цитата: Iustmen от Октября 08, 2013, 03:42:42 pm

... если ходить будешь 3-4 раза в неделю с перерывом между треними в день, то можно просто продолжать спокойно тренироваться - результат будет таким же как есть на данный день из-за страшного секрета:

"тренированная скоростная память мышц храниться сутки" ;) - может коряво выразился, но суть думаю понятна. Суть секрета понятна, но с выводом о результате при тренировках 3раза в неделю не всё ясно.

Я правильно понял предположение, что при занятиях 3 раза в неделю, например вторник-четверг-воскресенье, результат не улучшить?

Или это относится только к Mishel7?

Все зависит от того, на каком ты уровне находишься. Но обязательно достигнешь такого уровня, при котором с тремя треними в неделю ты сможешь его только поддерживать. А есть еще уровни где нужны и по две трени в день при шестидневных трениах.

читающий от Октября 08, 2013, 04:43:43 pm

Цитировать

Но обязательно достигнешь такого уровня, при котором с тремя треними в неделю ты сможешь его только поддерживать. А есть еще уровни где нужны и по две трени в день при шестидневных трениах.

Разумеется. Только Mishel7 упоминал 37-38 сек. Это явно очень далеко от этих высочайших уровней. Мне кажется, в ближайшие пару-тройку лет прогресс в результатах будет обязательно даже при трёхразовых целенаправленных тренировках.

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 04:44:07 pm

Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 04:27:30 pm

Александр, а какое изменение считать прогрессом, например на 50в/с за месяц-полгода-год? если за исходный результат взять 30-31 сек? Возраст пусть будет 50.

Сложно сказать.

Подозреваю, что при тренироваках 3р в неделю дойдете где-то 28-29, в самом лучшем случае до 27, хотя мало вероятно, а при ежедневных трениах, думаю можно и до 26 дойти.

ЗЫ: 30-31 - это очень сильный исходный результат в 50 лет, имхо.

читающий от Октября 08, 2013, 04:53:26 pm

Ну, мой первый старт на секундомер был 31 марта этого года - 29,53 на 25м дорожке. Пол-июня и август бассейн не работал. В прошлую субботу было 28,1.

<http://www.youtube.com/watch?v=ltrZizvNP5s>

Это мои 100 к/пл - http://www.youtube.com/watch?v=Da08UQCN__I

Пока плывётся достаточно легко. Хотелось бы выйти из 28 на длинной дорожке и уже такой результат постараться

удерживать подольше, сколько смогу.

Viktor от Октября 08, 2013, 05:03:36 pm
/quote]

с тремя треними в неделю ты сможешь его только поддерживать. А есть еще уровни где нужны и по две тренировки в день при шестидневных тренингах.

[/quote]

Ради чего так плавать в 40-50 лет ???

Чемпионом мира, Европы все равно не станешь. Стать чемпионом водокачки ??? В этом амбиции сидящих 40 летних мужиков ?

Вся радость жизни нюхать хлорку каждый день и смешить окружающих ???

Прекрасная идея мастера превращается в "гонку вооружений" ?!

IluTa4oK от Октября 08, 2013, 05:08:41 pm
Цитата: Viktor от Октября 08, 2013, 05:03:36 pm

с тремя треними в неделю ты сможешь его только поддерживать. А есть еще уровни где нужны и по две тренировки в день при шестидневных тренингах.

Ради чего так плавать в 40-50 лет ???

Чемпионом мира, Европы все равно не станешь. Стать чемпионом водокачки ??? В этом амбиции сидящих 40 летних мужиков ?

Вся радость жизни нюхать хлорку каждый день и смешить окружающих ???

Прекрасная идея мастера превращается в "гонку вооружений" ?!

А ради чего плавать на соревнованиях в 80-90 лет?

Каждый находит в этом что-то своё.

читающий от Октября 08, 2013, 05:17:36 pm
Цитировать

Ради чего так плавать в 40-50 лет?

Дети выросли, живут отдельно. Водку-пиво пить нет желания, разве что коньячок чуть-чуть, лежать у зомбящика на диване - не лучший вариант. Почему бы не поплавать в своё удовольствие, пока в охотку и мышцы не атрофировались?

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 05:27:05 pm
Цитата: Viktor от Октября 08, 2013, 05:03:36 pm

/quote]
с тремя треними в неделю ты сможешь его только поддерживать. А есть еще уровни где нужны и по две тренировки в день при шестидневных тренингах.

Ради чего так плавать в 40-50 лет ???

Чемпионом мира, Европы все равно не станешь. Стать чемпионом водокачки ??? В этом амбиции сидящих 40 летних мужиков ?

Вся радость жизни нюхать хлорку каждый день и смешить окружающих ???

Прекрасная идея мастера превращается в "гонку вооружений" ?!

[/quote]

Да как сказать - в Эйнховене в его категории 1е место - 26.16, 8е - 26.90. Думаю с таким исходным результатом, вполне можно, выйти на такие секунды. А что еще в таком возрасте делать, тем более, что есть желание?

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 05:33:57 pm
Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 04:53:26 pm

Ну, мой первый старт на секундомер был 31 марта этого года - 29,53 на 25м дорожке. Пол-июня и август бассейн не работал. В прошлую субботу было 28,1.

<http://www.youtube.com/watch?v=ltrZizvNP5s>

Это мои 100 к/пл - http://www.youtube.com/watch?v=Da08UQCN__I

Пока плывётся достаточно легко. Хотелось бы выйти из 28 на длинной дорожке и уже такой результат постараться удерживать подольше, сколько смогу.

Кроль очень неплохо - тем более есть куча над чем работать, а значит, можно много скинуть. Например отработать старт, выходы и повороты. Заняться растяжками, чтобы сделать нормальную стрелочку, а не обруч из рук, шансы очень неплохие, даже выйти из 27ми. Учитывая возраст, думаю что каждый день и надо уделять время растяжкам (только без фанатизма) и технике - как раз к Казани подготовитесь)

Комплекс значительно похуже выглядит. Там слишком много заделов. Плавать им на тренировках надо однозначно, а в качестве второй дистанции, лучше сосредоточиться на 100 кроль, имхо.

варяг от Октября 08, 2013, 06:29:47 pm
послезавтра соревнования ведомственные. думаю будет 50.

lucmen от Октября 08, 2013, 07:33:12 pm
Цитата: Viktor от Октября 08, 2013, 05:03:36 pm
/quote]

с тремя треними в неделю ты сможешь его только поддерживать. А есть еще уровни где нужны и по две трени в день при шестидневных трениах.

Цитировать

...Прекрасная идея мастерс превращается в "гонку вооружений" ?!

Огласите, пожалуйста, прекрасную идею мастерс.

lucmen от Октября 08, 2013, 07:35:23 pm
Цитата: варяг от Октября 08, 2013, 06:29:47 pm
послезавтра соревнования ведомственные. думаю будет 50.
что 50? секунд? гр.коньяка? участников? длинна баса? ;D

варяг от Октября 08, 2013, 07:49:11 pm
Цитата: lucmen от Октября 08, 2013, 07:35:23 pm
Цитата: варяг от Октября 08, 2013, 06:29:47 pm
послезавтра соревнования ведомственные. думаю будет 50.
что 50? секунд? гр.коньяка? участников? длинна баса? ;D

Метров

lucmen от Октября 08, 2013, 07:58:48 pm
Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 04:53:26 pm
Ну, мой первый старт на секундомер был 31 марта этого года - 29,53 на 25м дорожке... В прошлую субботу было 28,1.
<http://www.youtube.com/watch?v=ltrZizvNP5s>
Это мои 100 к/пл - http://www.youtube.com/watch?v=Da08UQCN__I
Пока плывётся достаточно легко. Хотелось бы выйти из 28 на длинной дорожке и уже такой результат постараться удерживать подольше, сколько смогу.
Достойные результаты - теперь хотелось бы услышать о "плавучем" прошлом. :) Просто если этого не объяснить, то многие, и я в том числе, упадут в осадок, считая началом плавания март этого года.

sosnin от Октября 08, 2013, 09:25:06 pm
Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 04:53:26 pm
Это мои 100 к/пл - http://www.youtube.com/watch?v=Da08UQCN__I
да..зубы есть и спортивная злость...но расслабленность на старте надо убирать. или не плыть. смысл?

пс. я тоже уже 3 года по 3 трени...хз,можно ли назвать это прогрессом :)

зато теперь паход по 3кмх2+движуха 6ти часовая в загрузке 40кг за 12 часов проходит...вот 4 года назад я б точно не смог так ;)

ппс. читающий проде писал о прошлом...суть примерно как у Александра.

@LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 09:45:36 pm
Цитата: sosnin от Октября 08, 2013, 09:25:06 pm
ппс. читающий проде писал о прошлом...суть примерно как у Александра.
суть примерно та же, только у него перерыв на 10 лет больше чем у меня... от исходного результата, узнав возраст, я офигел.
у меня исходные были гораздо хуже, прогресс пока есть, но уже медленнее и тяжелее.

sosnin от Октября 08, 2013, 09:52:56 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 09:45:36 pm
у меня исходные были гораздо хуже, прогресс пока есть, но уже медленнее и тяжелее.
надо глобальней что-то менять в технике.имхо. ефимову,помнишь ;) полгода всего терпеть.

Истмен от Октября 08, 2013, 09:57:58 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 09:45:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 08, 2013, 09:25:06 pm

ппс. читающий проде писал о прошлом...суть примерно как у Александра.

суть примерно та же, только у него перерыв на 10 лет больше чем у меня... от исходного результата, узнав возраст, я офигел.

...

Наверное поэтому мне так нравится лозунг на многих соревнованиях Мастерс: "Мастер однажды - мастер навсегда".

Гала от Октября 08, 2013, 10:20:25 pm

Я меняю технику на кроле. Сперва изменила только пронос левой, чтобы плечо не выскакивало, теперь пробую два других варианта техник, полностью отличающихся от того, как я привыкла плавать, это жесть полная ;D

Истмен от Октября 08, 2013, 10:32:54 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 02:02:35 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 12:37:41 pm

Привет всем!

Сорри, если не в тему:

27 октября решили у нас устроить чемп по плаванию среди фитнес клубов. Хочу испытать свои силы на полтинниках кролем и брассом...

...Как правильно, написал Иван, сейчас надо раскручиваться, за исключением дня перед стартом - тогда надо просто расплаваться, компенсаторное плавание.

Mishel7 - а еще важно знать как тебе необходимо размяться в день соревнований, а вот для этого и важно, в отсутствии тренера на бортике, иметь часы или настенный секундомер и вести дневник. В основном многим хватает метров 600-800 для разминки, но есть люди (я из того числа, что не очень радует) которым необходимо устать, чтобы показать лучший результат. Вот и на трениках почти всегда, когда плаваю серии, к примеру из 2-ух сетов на высоких пульсах, начиная плыть второй сет мысли только о том, как бы его вообще проплыть - итог - время лучше чем в первом сете. Тренер мне тоже рассказывала, что был у нее мальчишка - пока не наплывет перед соревами больше двух километров - результат - нулевой. Веди дневник, организуйся, анализируй, учись и все будет становиться лучше и лучше.

Удачи.

Ivan Tyarkin от Октября 09, 2013, 05:11:29 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 04:08:00 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 08, 2013, 03:37:45 pm

а можно чуть подробнее вот по этой теме: "...сейчас надо раскручиваться, за исключением дня перед стартом - тогда надо просто расплаваться, компенсаторное плавание"?

Сорри за назойливость 8)

Про раскрутку тебе Тяпкин уже написал.

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 08, 2013, 01:54:23 pm

25м во всю силу, 5-10 минут отдыха, 4-6 раза в день.....

Естественно, что это после разминки. И 5-10 минут не стоять у бортика, а медленно плавать (стараться, чтобы пульс после такого медленного плавания был 20 и ниже за 10 секунд) - это и есть компенсаторное плавание.

Можно так в другой день и по 15метров плавать ускорения со старта, заодно и старт отработаешь - стартанул, сделал выход, пару циклов во всю дурь, до полтинника докупался и так раз 6-10. А в третий день пару полтинников, не больше. Проплыть, полтинник в полную силу, метров 200 закупаться, то же самое второй раз. Главное, чтобы компенсаторное плавание, было реально компенсаторным - бессмысленно закупываться, если ты от закупки будешь уставать и закисляться.

Ой, да - новичкам обязательно разминку километр и больше. Пульс 120 очень много для компенсаторного плавания, это детям может нормально. Это аэробная работа, может там 90? или вообще от максса считать... Вообще лучше именно простоять, можно вылезти и ждать. Потому что иначе будет плавание в 90%, 95%, но не в 100%.... Хотя с 37 на 50 это наверно без разницы.

А ну и любые 4x25 в режиме, это все будет плыться в 80% силы, поэтому я считаю бесполезно.

Ivan Tyarkin от Октября 09, 2013, 05:20:33 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 08, 2013, 04:44:07 pm

Цитата: читающий от Октября 08, 2013, 04:27:30 pm

Александр, а какое изменение считать прогрессом, например на 50в/с за месяц-полгода-год?

если за исходный результат взять 30-31 сек? Возраст пусть будет 50.

Сложно сказать.

Подозреваю, что при тренировках 3р в неделю дойдете где-то 28-29, в самом лучшем случае до 27, хотя мало вероятно, а при ежедневных тренингах, думаю можно и до 26 дойти.

3Ы: 30-31 - это очень сильный исходный результат в 50 лет, имхо.

Любой прогресс это прогресс. Тока небеса предел (во всех смыслах). А вот 30-31 - это тот барьер который непловцы взять не могут. А 50 лет это нынче как раньше 30.... все зависит что сделал с собой к 50 годам.....

Ivan Tyarkin от Октября 09, 2013, 05:32:14 am

Цитата: Iusmen от Октября 08, 2013, 09:57:58 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 09:45:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 08, 2013, 09:25:06 pm

пс. читающий проде писал о прошлом...суть примерно как у Александра.

суть примерно та же, только у него перерыв на 10 лет больше чем у меня... от исходного результата, узнав возраст, я офигел.

...

Наверное поэтому мне так нравится лозунг на многих соревнованиях Мастерс: "Мастер однажды - мастер навсегда".

Это когда мастер спорта, а так просто ветеран ;D

читающий от Октября 09, 2013, 07:00:36 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 09, 2013, 05:32:14 am

Цитата: Iusmen от Октября 08, 2013, 09:57:58 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 09:45:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 08, 2013, 09:25:06 pm

пс. читающий проде писал о прошлом...суть примерно как у Александра.

суть примерно та же, только у него перерыв на 10 лет больше чем у меня... от исходного результата, узнав возраст, я офигел.

...

Наверное поэтому мне так нравится лозунг на многих соревнованиях Мастерс: "Мастер однажды - мастер навсегда".

Это когда мастер спорта, а так просто ветеран ;D

Точно, я из 1 разряда 100в/с еле-еле в детстве выплывал. Да что там, меня даже на областные соревнования не брали, был самый слабый в группе ;D

Iusmen от Октября 09, 2013, 08:46:36 am

Цитата: читающий от Октября 09, 2013, 07:00:36 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 09, 2013, 05:32:14 am

Цитата: Iusmen от Октября 08, 2013, 09:57:58 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Октября 08, 2013, 09:45:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 08, 2013, 09:25:06 pm

пс. читающий проде писал о прошлом...суть примерно как у Александра.

суть примерно та же, только у него перерыв на 10 лет больше чем у меня... от исходного результата, узнав возраст, я офигел.

...

Наверное поэтому мне так нравится лозунг на многих соревнованиях Мастерс: "Мастер однажды - мастер навсегда".

Это когда мастер спорта, а так просто ветеран ;D

Точно, я из 1 разряда 100в/с еле-еле в детстве выплывал. Да что там, меня даже на областные соревнования не брали, был самый слабый в группе ;D

Ну вот, в принципе, и цель - вполне реально стать самым сильным, быстрым в своей возрастной группе. В любом случае, если будешь тянуться - работать над гибкостью, как написал Александр, то твоему организму это пойдет только на пользу, да и срок службы он свой продлит. ;D

Удачи.

sosnin от Октября 09, 2013, 09:15:08 am

вчера 1000разм

5x200 коор (3р в лам мал+2 коор) инт 20сек... рез 3,4,5разы примерно 2:28 П24-26.

200откуп

5X100 коор П26-28 инт 30сек кр-сп-кр-сп-кр (рез 1:08кр,сп1:15)

200откуп

5x50 кр коор инт1-1:30мин П-макс. (рез30-31) по 13гребков.

200откуп
400ноги бат спокойненько :)

хамам+растяжка 30мин. люди были в шоке от центнера гимнастики в чаше баса.
сегодня все болит ;) :)

пс. теоретически серии в 200и100м идут с приростом результат в 4-5сек при П ниже на 1-2 удара,чем год назад.это дает определенную надежду не то,чтоб не провалить так вторую половину при том же начале... в планах 200 начинать так:50 стандартное дыхание влево,50 не увеличивать выходы и без удара ногами+вдох на каждую сторону на 4-7 гребках, и упор на вторую половину дистанции...вот такие мечты и тактика образуется... и самое главное:не смотреть и не тянуться ни за кем,плыть своей тактикой...на сорах это очень сложно,не то что дома

Berrimog от Октября 09, 2013, 09:58:21 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2013, 09:15:08 am

не смотреть и не тянуться ни за кем,плыть своей тактикой...на сорах это очень сложно,не то что дома
Это, да. Я тут на Денисова облажался неплохо так и всё из-за того, что плыл, ориентируясь на соседа. А что, заявочный у него 4.40, я думал, уж 250-300 продержусь, а там доплыву как-нибудь. Двести метров колупался бок о бок, потом начал прибавлять, ещё через сотню раскочегарился, но было поздно. С одной стороны сожалел, конечно, что долго думал над тем, чтобы работать начинать, а с другой стороны, я бы 17 раз пожалел бы если бы паровоз толковый был. :)

p.s.

Оказалось, что выбранный мной "паровоз" даже время себе не сам ставил заявочное, а его тренер в фитнесе с 23,5м бассейном ;D

sosnin от Октября 09, 2013, 10:00:58 am

что он,с заявочным на минуту промахнулся?

Berrimog от Октября 09, 2013, 10:04:24 am

Почти, 50 секунд.

@LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 11:10:47 am

Цитата: Berrimog от Октября 09, 2013, 09:58:21 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2013, 09:15:08 am

не смотреть и не тянуться ни за кем,плыть своей тактикой...на сорах это очень сложно,не то что дома
Это, да. Я тут на Денисова облажался неплохо так и всё из-за того, что плыл, ориентируясь на соседа. А что, заявочный у него 4.40, я думал, уж 250-300 продержусь, а там доплыву как-нибудь. Двести метров колупался бок о бок, потом начал прибавлять, ещё через сотню раскочегарился, но было поздно. С одной стороны сожалел, конечно, что долго думал над тем, чтобы работать начинать, а с другой стороны, я бы 17 раз пожалел бы если бы паровоз толковый был. :)

p.s.

Оказалось, что выбранный мной "паровоз" даже время себе не сам ставил заявочное, а его тренер в фитнесе с 23,5м бассейном ;D

Я так промахнулся на играх ветеранов на 200 брасс. Знал, что соперник сильный комплексист, бывший МС и ориентировался на его заявочное время, тянулся за ним, а он проплыл значительно хуже заявленного... итог: я проплыл на 7 секунд хуже чем за месяц до этого на областных.

@LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 11:18:13 am

Цитата: Iustmen от Октября 08, 2013, 10:32:54 pm

Mishel7 - а еще важно знать как тебе необходимо размяться в день соревнований, а вот для этого и важно, в отсутствии тренера на бортике, иметь часы или настенный секундомер и вести дневник. В основном многим хватает метров 600-800 для разминки, но есть люди (я из того числа, что не очень радуется) которым необходимо устать, чтобы показать лучший результат. Вот и на трениках почти всегда, когда плаваю серии, к примеру из 2-ух сетов на высоких пульсах, начиная плыть второй сет мысли только о том, как бы его вообще проплыть - итог - время лучше чем в первом сете. Тренер мне тоже рассказывала, что был у нее мальчишка - пока не наплывет перед сореваами больше двух километров - результат - нулевой. Веди дневник, организуйся, анализируй, учишься и все будет становиться лучше и лучше.

Удачи.

У меня та же фигня - чтобы нормально раскочегариться на 100 или 200, разминаюсь 1000-1200, перед полтинником 600-800. И в сериях то же самое - почти всегда серии получаются прогрессивными, т.е. с улучшением, даже если я этого не планирую.

sosnin от Октября 09, 2013, 11:26:27 am

я для дистанций более 100 делаю 2 разминки. 1-мягкая с разгоном П до 25 (5x100например в раскрутку) объем 1,5-2, потом греюсь,гуляю,тянусь. потом метров 500упр,проныры,1-3 ускорения по 12-15метров.

для 50 вообще не ускоряюсь,только повороты на высоких скоростях с толчком+2-4старта.

а для соток,что ни делай,все время ерунда получается :)

@LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 11:29:41 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2013, 11:26:27 am

я для дистанций более 100 делаю 2 разминки. 1-мягкая с разгоном П до 25 (5x100например в раскрутку) объем 1,5-2, потом греюсь,гуляю,тянусь. потом метров 500упр,проныры,1-3 ускорения по 12-15метров.

для 50 вообще не ускоряюсь,только повороты на высоких скоростях с толчком+2-4старта.

а для соток,что ни делай,все время ерунда получается :)

Я бы тоже наверное на 50 так же разминался, да вот беда - если не разминаюсь нормально, часто получаю растяжение плечевых связок, болит потом неделю.

sosnin от Октября 09, 2013, 11:47:06 am

а зал не помогает?

пс.я вот прикупил себе термобелье...очень классно себя чувствуешь в нем...буду пробовать на сорах,вместо всяких маек-костюмов. посмотрим как будет в базе себя держать.

MikeFW от Октября 09, 2013, 11:58:25 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2013, 11:47:06 am

а зал не помогает?

пс.я вот прикупил себе термобелье...очень классно себя чувствуешь в нем...буду пробовать на сорах,вместо всяких маек-костюмов. посмотрим как будет в базе себя держать.

Вроде по правилам запрещено на соревнованиях плыть в термобелье. ;)

@LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 12:10:17 pm

Цитата: MikeFW от Октября 09, 2013, 11:58:25 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2013, 11:47:06 am

а зал не помогает?

пс.я вот прикупил себе термобелье...очень классно себя чувствуешь в нем...буду пробовать на сорах,вместо всяких маек-костюмов. посмотрим как будет в базе себя держать.

Вроде по правилам запрещено на соревнованиях плыть в термобелье. ;)

;D ;D ;D ;D ;D

@LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 12:26:12 pm

Цитата: sosnin от Октября 09, 2013, 11:47:06 am

а зал не помогает?

пс.я вот прикупил себе термобелье...очень классно себя чувствуешь в нем...буду пробовать на сорах,вместо всяких маек-костюмов. посмотрим как будет в базе себя держать.

ну я сначала еще на суше разминаюсь...

Термобелье это прикольно, но у меня, если холодно, в первую очередь конечности мерзнут, поэтому все же спортивные штаны или костюм, теплые шерстяные носки, футболка и, обязательно "худи" (hoodie) - толстовка с капюшоном, поскольку серьезные теплотери через голову.... это конечно все для худшего сценария и пригодился он таки, когда были соры в открытом бассе весной, было холодно, мерзко и шел дождь, после разминки, я намазался Аписартроном, укутался в кучу одежек, натянул капюшон и забился в самый угол, где меньше всего дуло. На меня смотрели как на инопланетянина, но к моей радости я совершенно не замерз, ну и неплохо проплыл :)

sosnin от Октября 09, 2013, 12:47:29 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 12:26:12 pm

1)ну я сначала еще на суше разминаюсь...

2)Термобелье это прикольно, но у меня, если холодно, в первую очередь конечности мерзнут, поэтому все же спортивные штаны или костюм, теплые шерстяные носки, футболка и, обязательно "худи" (hoodie) - толстовка с капюшоном, поскольку серьезные теплопотери через голову...

1)нет,я спрашиваю после воды разминки,в зале если крутиться,то тоже травмируешься? там час есть почти всегда-разогреться после воды в зале можно.

2)отправил в ЛС

@LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 01:13:00 pm

Цитата: sosnin от Октября 09, 2013, 12:47:29 pm

1)нет,я спрашиваю после воды разминки,в зале если крутиться,то тоже травмируешься? там час есть почти всегда-разогреться после воды в зале можно.

2)отправил в ЛС

Конкретно в случае тех соревнований, которые я упоминал, зал был закрыт. Я всегда раскручиваюсь на суше за пару заплывов перед стартом, неважно где это в зале, или в коридоре, или еще где-то. Риск травмироваться все равно присутствует. Просто чем короче разминка в воде, тем дольше мне потом надо раскручиваться на суше, чтобы почувствовать тепло в мышцах.

Mishel7 от Октября 09, 2013, 04:32:01 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 09, 2013, 05:11:29 am

Ой, да - новичкам обязательно разминку километр и больше. Пульс 120 очень много для компенсаторного плавания, это детям может нормально. Это аэробная работа, может там 90? или вообще от макска считать... Вообще лучше именно простоять, можно вылезти и ждать. Потому что иначе будет плавание в 90%, 95%, но не в 100%.... Хотя с 37 на 50 это наверно без разницы.

А ну и любые 4x25 в режиме, это все будет плыться в 80% силы, поэтому я считаю бесполезно.

чота безнадегой веет какой то от последней фразы ???

хочется верить в себя - ощущений потрепанности 40летием пока нет поплавал седня 4x25:

- в\с 17 сек

- брасс 22 сек

пульс сразу 26, через 30 сек пузырения - 20.

Viktor от Октября 09, 2013, 04:48:01 pm

Все будет хорошо !!!!!

Только старт и повороты прорабатывайте, если плывете в 25 бассейне.

Вам объемы абсолютно не нужны :)

@LE}{@NDER от Октября 09, 2013, 05:07:32 pm

Цитата: Viktor от Октября 09, 2013, 04:48:01 pm

Все будет хорошо !!!!!

Только старт и повороты прорабатывайте, если плывете в 25 бассейне.

Вам объемы абсолютно не нужны :)

Они вообще-то нужны, но не перед стартом.)

Насчет стартов и поворотов, когда то нашел прикольный скоростной сет в и-нете именно для басса 25 метров или ярдов:

4x4x50 Кроль:

50м - 15 в полную силу со старта / 35 откупаться (отрабатывается старт и выход)

50м - 35 в полную силу с толчка / 15 докупаться (отработка поворота на скорости)

50м - откупаться

50м - в полную силу в темпе сотни со старта (отрабатывается все в куче)

4x4x50 Любой стиль по выбору (кроме кроля) - повторить как для кроля.

Вот, даже ссылку нашел на видео - <http://www.floswimming.org/coverage/271-Weekly-Wednesday-Workout/video/79981-Auburn-Sprint-Set>

Viktor от Октября 09, 2013, 05:19:43 pm

для полтинников, я считаю, не нужны объемы..... есть масса примеров в подтверждение этого тезиса :)

в том числе и личный опыт :)
а сет классный, надо запомнить. а какой отдых между полтинниками ?

@LE}\@NDER от Октября 09, 2013, 05:25:56 pm
Цитата: Viktor от Октября 09, 2013, 05:19:43 pm
для полтинников, я считаю, не нужны объемы..... есть масса примеров в подтверждение этого тезиса :)
в том числе и личный опыт :)
а сет классный, надо запомнить. а какой отдых между полтинниками ?
Судя по видео минуту - две.

без объемов техники не будет, а не будет техники, не будет роста, если конечно он уже не КМС - МСМК, тогда да, можно просто поддерживать, и то, только для полтинника - для сотни этот номер уже не прокатит ;)

Viktor от Октября 09, 2013, 06:06:48 pm
А не находишь, что техника на объемах и техника на полтиннике разная ?
Вот возьмем брасс 200 и 50 плывешь с одинаковой техникой ?

Viktor от Октября 09, 2013, 06:08:05 pm
а у МС и выше ни у кого нет роста в результатах после 40

@LE}\@NDER от Октября 09, 2013, 06:35:48 pm
Цитата: Viktor от Октября 09, 2013, 06:06:48 pm
А не находишь, что техника на объемах и техника на полтиннике разная ?
Вот возьмем брасс 200 и 50 плывешь с одинаковой техникой ?
А при чем тут техника?
Ну на 50 и 200 и объемы будут разные, разные задания.
Спринтеров взять - они же немало плавают в целом?
Тот же Попов - спринтер, но наплывал 10ку в день, что в принципе немало даже для средневика.

В моем же случае, да я плаваю по 3-4км, в зависимости от сезона подготовки, но и не скажу, что у меня хорошие результаты на 100 и 200 относительно полтинника. При таком же полтиннике как у меня народ в моей категории плавает 100 за 1:16 и 200 за 2:45. Мне до этих результатов еще как до космоса и я вот не знаю уже достаточны ли мои объемы для 100 и тем более для 200, хотя врядли я, имея работу и семью, смогу выделить время, чтобы плавать по 5-7км в день, не говоря уже про 2 тренировки в день. Это при том, что и задания у меня на 200, а растет почему-то в основном полтинник, это не кажется странным?

Viktor от Октября 09, 2013, 06:48:26 pm
тут много составляющих, нельзя исключать и психологию

Ты же плаваешь и 50, и 100, и 200 . Поэтому и подготовка разноплановая и довольно объемная.....

А вот представь, что цель 50 и не больше, как у коллеги

Ну зачем 3 км в день и так пять-шесть раз в неделю ? Причем там есть все в этих трех км

Может лучше увеличить интенсивность и сократить объем ?

Вот дельфинисты-спринтеры. Сомневаюсь, что они плавают условно 10 X 100 или 5 x 200 батом ? Или, скажем, 4 x50 с интервалом 5-10 секунд ?

Зачем для полтинника батом ему эти серии ? Упражнения согласен, ноги согласен, но такие серии ???

Я ни в коем случае не имею ввиду профессионалов, а нас мастеров :)

Ivan Tyarkin от Октября 10, 2013, 01:07:23 am
Цитата: Mishel7 от Октября 09, 2013, 04:32:01 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 09, 2013, 05:11:29 am

А ну и любые 4x25 в режиме, это все будет плыться в 80% силы, поэтому я считаю бесполезно.

чота безнадегой веет какой то от последней фразы ???

хочется верить в себя - ощущений потрепанности 40летием пока нет поплавал седня 4x25:

- в\с 17 сек
- брасс 22 сек
пульс сразу 26, через 30 сек пузырения - 20.

причем тут безнадега, не возможно плыть 4x25, с отдыхом 20 секунд между, в 100% силы. (в начальном посте

было как раз 4x25 на 20 сек отдыха) Это как Болта попросить пробежать 100 метров 4 раза подряд с рекордом мира.

Если 25 с низу 17 сек, то 50 со старта по длине можно рассчитывать на 35, если старт очень хороший то 34

Ivan Tyarkin от Октября 10, 2013, 01:11:38 am
Цитата: Viktor от Октября 09, 2013, 06:08:05 pm
а у МС и выше ни у кого нет роста в результатах после 40

Дара Торез делала лучшие после 40.... плавание за 20 лет ушло далеко, поэтому при желании можно. Другое дело что у них в 40 лет другие заботы и доказывать ничего не надо.

avia334 от Октября 10, 2013, 08:36:02 am
Цитировать
без объемов техники не будет, а не будет техники, не будет роста, соглашусь. Но сначала надо бы технику, а потом её объемами....как в спортшколах, а не у взрослых самоучек.

Радость: вышел на уровень в конце тренировки (после 3-х км) серия брасом 10*50 с отдыхом 15 сек по 45.8-46.2 на П24-25!!! отработал.

avia334 от Октября 10, 2013, 08:39:54 am
Цитировать
При таком же полтиннике как у меня народ в моей категории плавает 100 за 1:16 и 200 за 2:45. Мне до этих результатов еще как до космоса и я вот не знаю уже достаточны ли мои объемы для 100 и тем более для 200, хотя врядли я, имея работу и семью, смогу выделить время, чтобы плавать по 5-7км в день, не говоря уже про 2 тренировки в день. Это при том, что и задания у меня на 200, а растет почему-то в основном полтинник, это не кажется странным?
а у меня диаметрально. 50-к встал на одном месте и не шевелится. В 100-ках хоть какое-то шевеление есть. Вообще, на 50-ках и особенно на 25-ках как начинаю стараться ускориться, так все валится. Руки резко сокращают гребковую фазу, сразу на подъем меня тянут. Ноги просто прямо рубить воду начинают... . Чувствую, не моё, пока, темп увеличивать.

@LE}{@NDER от Октября 10, 2013, 11:39:42 am
Цитата: Viktor от Октября 09, 2013, 06:48:26 pm
тут много составляющих, нельзя исключать и психологию

Ты же плаваешь и 50, и 100, и 200 . Поэтому и подготовка разноплановая и довольно объемная.....

А вот представь, что цель 50 и не больше, как у коллеги

Ну зачем 3 км в день и так пять-шесть раз в неделю ? При чем там есть все в этих трех км

Может лучше увеличить интенсивность и сократить объем ?

Вот дельфинисты-спринтеры. Сомневаюсь, что они плавают условно 10 X 100 или 5 x 200 батом ? Или, скажем, 4 x50 с интервалом 5-10 секунд ?

Зачем для полтинника батом ему эти серии ? Упражнения согласен, ноги согласен, но такие серии ???

Я ни в коем случае не имею ввиду профессионалов, а нас мастеров :))

Ну начнем с того, что на 50 будет много скоростной работы, соответственно много лактата, а умные люди типа Генадияуса Сокалавуса говорят, что после спринтерской работы надо закупываться 25-30 минут, а это уже порядка 1.5 км аэробного плавания в конце тренировки или по ходу работы, плюс разминка метров 600-800, и упражнения, метров 400, уже выходит порядка 2500-2700, ну и основная спринтерская работа, метров 600 - это по максимуму. Итого уже получается больше 3 км. Понятно, что можно те же упражнения где-то включить в разминку, где-то в компенсаторное плавание, смотря какие упражнения и сократить это все ну до 2.5км, если организм включается быстро в работу, можно сократить и разминку, но все равно, меньше 2.2-2.5 км я не вижу если все делать по-нормальному. Понятно, что никто не говорит валить спринты все 3км и больше, хотя не удивлюсь, если у нас есть и такие отчаянные.

варяг от Октября 10, 2013, 06:37:15 pm
проплыл без разминки за 32.69. немогу сказать что растроен но и не рад.

варяг от Октября 10, 2013, 07:01:31 pm
и психологически и физически плыть длинные мне приятнее. у меня вопрос бывают люди которые плывут длинные и не могут короткие ? и наоборот

Гала от Октября 10, 2013, 09:04:42 pm

Цитата: варяг от Октября 10, 2013, 07:01:31 pm
и психологически и физически плыть длинные мне приятнее. у меня вопрос бывают люди которые плывут длинные и не могут короткие ? и наоборот
Насчет наоборот не скажу, а вот короткие как не умела плавать, так и не умею. Правда, я и длинные так себе плыву, но это уже другой вопрос ;D

варяг от Октября 10, 2013, 10:15:15 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=DoNhT3y0Nv0>

ребята кто может перевести?

Ivan Tyarkin от Октября 11, 2013, 03:19:40 am
Цитата: варяг от Октября 10, 2013, 07:01:31 pm
и психологически и физически плыть длинные мне приятнее. у меня вопрос бывают люди которые плывут длинные и не могут короткие ? и наоборот

плыви то что тебе нравится, все равно любой пловец 50 из 30 выплывет.

психологически и физически длинные плыть сложнее, если это не барахтание.

ЕвгенийК от Октября 11, 2013, 11:32:01 am
Цитата: варяг от Октября 10, 2013, 10:15:15 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=DoNhT3y0Nv0>

ребята кто может перевести?

как кетчуп, только чуть раньше начинаешь гребок.

читающий от Октября 11, 2013, 03:11:44 pm
Парень в видео мегакрут - всего 4 гребка на бассейн ;D

Mishel7 от Октября 11, 2013, 04:02:02 pm
весело в таком 800 плыть наверное! :)

тренировка вестибулярного аппарата!!!

варяг от Октября 11, 2013, 05:24:39 pm
Цитата: ЕвгенийК от Октября 11, 2013, 11:32:01 am
Цитата: варяг от Октября 10, 2013, 10:15:15 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=DoNhT3y0Nv0>

ребята кто может перевести?

как кетчуп, только чуть раньше начинаешь гребок.

Жень я не понял поясни

ЕвгенийК от Октября 11, 2013, 05:37:58 pm
плывешь в передней четверти, но без всяких пауз.
гребок начинается до того, как вторая рука войдет в воду.

варяг от Октября 11, 2013, 05:39:36 pm
Цитата: ЕвгенийК от Октября 11, 2013, 05:37:58 pm
плывешь в передней четверти, но без всяких пауз.
гребок начинается до того, как вторая рука войдет в воду.

а что еще говорит?

feniks2277 от Октября 12, 2013, 02:57:37 am
Цитата: читающий от Октября 11, 2013, 03:11:44 pm
Парень в видео мегакрут - всего 4 гребка на бассейн ;D
Почему нет по моему участник двух Олимпиад

варяг от Октября 13, 2013, 02:11:08 pm
Приветствую Вас други. сегодня собирался попасть на ЭКМ . сходил с утра в бас. снял видео . и никуда не поехал.

руки помоему вообще мертвые.

перечитывал переписку о своих планах о 1 разряде...)даже уже не смешно.

варяг от Октября 13, 2013, 02:47:47 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Hy6zfBmkSU8&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=V1I90-P1K0U&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=NRFvfmwN28o&feature=youtu.be>

@LE}\@NDER от Октября 13, 2013, 03:03:20 pm
Цитата: варяг от Октября 13, 2013, 02:47:47 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Hy6zfBmkSU8&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=V1I90-P1K0U&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=NRFvfmwN28o&feature=youtu.be>

Когда вдох заканчиваешь, зарываешься головой под воду. Ватерлиния должна быть на уровне лба, может чуть выше, а у тебя, когда вдох заканчиваешь, голова полностью под водой, вот и лежишь низко.

lucmen от Октября 13, 2013, 03:36:58 pm
Цитата: варяг от Октября 13, 2013, 02:47:47 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Hy6zfBmkSU8&feature=youtu.be>

Николай, молодец. Это я на счет сальто. За сальто +1. Теперь задумайся на счет этого видео - почему правой 7 гребков, а левой 9? Я не думаю, что повлияла разность техники рук - видно, что назад зачистил - кто тебя куда погнал? Наверное, из-за сальто в голове сразу паника - "не хватит воздуха, быстрее бы вдохнуть, как бы не утунуть!!!" - а ты в следующий раз попробуй после сальто еще больше расслабиться - сделай пронос еще медленнее чем делал на первом бассейне и выдох после вдоха не резкий, а по медленнее и увидишь - сразу успокоишься и доплывешь с 7-ю гребками.

За отсутствие сальто в остальных видео - особенно за последнее в координации - минусовать не буду, но и как обещал - комментировать тоже. ;)

варяг от Октября 13, 2013, 03:38:29 pm
Цитата: lucmen от Октября 13, 2013, 03:36:58 pm
Цитата: варяг от Октября 13, 2013, 02:47:47 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Hy6zfBmkSU8&feature=youtu.be>

Николай, молодец. Это я на счет сальто. За сальто +1. Теперь задумайся на счет этого видео - почему правой 7 гребков, а левой 9? Я не думаю, что повлияла разность техники рук - видно, что назад зачистил - кто тебя куда погнал? Наверное, из-за сальто в голове сразу паника - "не хватит воздуха, быстрее бы вдохнуть, как бы не утунуть!!!" - а ты в следующий раз попробуй после сальто еще больше расслабиться - сделай пронос еще медленнее чем делал на первом бассейне и выдох после вдоха не резкий, а по медленнее и увидишь - сразу успокоишься и доплывешь с 7-ю гребками.

За отсутствие сальто в остальных видео - особенно за последние в координации - минусовать не буду, но и как обещал - комментировать тоже. ;)

Брат на видео - Г-----о ! и я это понимаю. ща отдохну и вечером в бас опять. надо чтото менять

lucmen от Октября 13, 2013, 03:56:48 pm

Цитата: варяг от Октября 13, 2013, 03:38:29 pm

Цитата: Iustmen от Октября 13, 2013, 03:36:58 pm

Цитата: варяг от Октября 13, 2013, 02:47:47 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=Hy6zfBmkSU8&feature=youtu.be>

Николай, молодец. Это я на счет сальто...

Брат на видео - Г-----о ! и я это понимаю. ща отдохну и вечером в бас опять. надо чтото менять

Точная оценка 2 и 3-го видосов, а про первое - я отписался. Как выполнение упражнения на начало гребка - первый бассейн пройден на 3 с +, ну а второй бас - это не на начало гребка, это на - скорее бы доплыть до конца. ;D

P.S. Коля, не нужно в корне, что то менять - нужно заниматься тем - чем нужно. ;)

Выложишь последние два заплыва с сальто - ОБСУДИМ.

avia334 от Октября 14, 2013, 09:07:48 am

Цитировать

<http://www.youtube.com/watch?v=Hy6zfBmkSU8&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=V1I90-P1K0U&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=NRFvfmwN28o&feature=youtu.be>

левая, ну очень слабо работает. На последнем видеосе она только тормозит в момент вынимания и проноса.

sosnin от Октября 14, 2013, 10:14:07 am

Цитата: avia334 от Октября 14, 2013, 09:07:48 am

<http://www.youtube.com/watch?v=NRFvfmwN28o&feature=youtu.be>

левая, ну очень слабо работает. На последнем видеосе она только тормозит в момент вынимания и проноса.

[/quote]провален локоть во вкладывании сразу. в захвате и нет опоры весь гребок, что-то похожее вырисовывается только в середине, благодаря тому, что кисть начала правильно ходить по траектории. а вот локоть - нет. поэтому и гребок только кистью. потому и низко лежит, опоры не хватает.

ноги не мешают уже, как было раньше. плавание на прямых вроде помогло ;)

вертишься как ошалелый, надо уменьшать крены в 2 раза. вот тут тебе и "помогло" твое плавание на боках. таперь и в координации ты плавать начал на боках в позиции подводной лодки, а надо как катер плыть.

sosnin от Октября 14, 2013, 11:14:38 am

Цитата: avia334 от Октября 14, 2013, 09:07:48 am

<http://www.youtube.com/watch?v=V1I90-P1K0U&feature=youtu.be>

кто тебя учит вдыхать вверх? у тебя грудь всю видно, когда вдох влево. поворачиваешься аж на спину. и таз поднимать надо.

варяг от Октября 14, 2013, 12:39:04 pm

да специально такому вдоху я не учился. а как таз поднять ?

MikeFW от Октября 14, 2013, 04:59:50 pm

Цитата: варяг от Октября 14, 2013, 12:39:04 pm

да специально такому вдоху я не учился. а как таз поднять ?

А вы не пробовали брать уроки у профессионального тренера?

Он бы вам за десяток занятий поставил нормальную технику.

@LE}{@NDER от Октября 14, 2013, 05:28:16 pm

Цитата: MikeFW от Октября 14, 2013, 04:59:50 pm

Цитата: варяг от Октября 14, 2013, 12:39:04 pm

да специально такому вдоху я не учился. а как таз поднять ?

А вы не пробовали брать уроки у профессионального тренера?

Он бы вам за десяток занятий поставил нормальную технику.

Сначала стоит почитать эту тему сначала + вторую тему варяга. Там все есть - просто он очень любит инновационные методики собственного производства, короче, не ищет легких путей. ;)

Кстати, вроде говорил, что есть уже тренер. Правда нормальная техника после 30 за десяток занятий, имхо, это утопия. Нужен минимум год, и то, это если с нуля, а тут надо сначала разбить уже построенное.

варяг от Октября 14, 2013, 05:47:04 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 14, 2013, 05:28:16 pm

Цитата: MikeFW от Октября 14, 2013, 04:59:50 pm

Цитата: варяг от Октября 14, 2013, 12:39:04 pm

да специально такому вдоху я не учился. а как таз поднять ?

А вы не пробовали брать уроки у профессионального тренера?

Он бы вам за десяток занятий поставил нормальную технику.

Сначала стоит почитать эту тему сначала + вторую тему варяга. Там все есть - просто он очень любит инновационные методики собственного производства, короче, не ищет легких путей. ;)

Кстати, вроде говорил, что есть уже тренер. Правда нормальная техника после 30 за десяток занятий, имхо, это утопия. Нужен минимум год, и то, это если с нуля, а тут надо сначала разбить уже построенное.

Да Саня право иновации это в прошлом сейчас просто буду делать что говорят. единственным минусом было то что не было обратной связи с тренером- он не видел что происходит в воде. сейчас буду регулярно снимать воду. ну и Саня прав -сейчас мне он тоже собирается разбивать то что есть.

@LE{X}@NDER от Октября 14, 2013, 06:32:31 pm

Цитата: варяг от Октября 14, 2013, 05:47:04 pm

Да Саня право иновации это в прошлом сейчас просто буду делать что говорят. единственным минусом было то что не было обратной связи с тренером- он не видел что происходит в воде. сейчас буду регулярно снимать воду. ну и Саня прав -сейчас мне он тоже собирается разбивать то что есть.

Вот.... Просто жалко времени и потерянных усилий.

Ты определенно хочешь готовить 1500? Если хочешь готовиться к Казани, стартуй как можно чаще уже сейчас. Причем до Казани еще много времени, надо определиться с количеством макро циклов, каждый где-то по пол года. Каждый такой макро цикл должен закончиться основным стартом, то есть промежуточной подводкой, типа набранная форма должна быть реализованна. Следовательно, эти старты нужно обозначить (поизучать календарь Мастерс), и, исходя из этих стартов будут выстраиваться твои макроциклы, финальный макроцикл подведет тебя к Казани, эти старты и планы надо обговорить с тренером. Остальные старты расцениваешь как промежуточные и плаваешь на той подготовке, которая есть на данный момент. Цель приобретение соревновательного опыта. Ну и там смотришь, если ты в данный момент под нагрузкой, то и на старте нагружаешься (плывешь 2, 3 дистанции в день, и не только основные), короче дожимаешь себя. Результат тут не самое важное. Если после очередного пика находишься на вводной фазе и плаваешь на низких пульсах, плывешь 1, 2 самых легких дистанции, так чтобы не устать, а просто взбодриться, держать себя в тонусе. Опять же результат не особо важен. А вот старты в конце каждого макроцикла плывешь только основные дистанции и на лучший результат. Причем показатель, что все делаешь правильно - рост результата на основных дистанциях именно в конце каждого такого макроцикла. Приблизительного так. Удачи в подготовке. ;)

варяг от Октября 14, 2013, 09:36:16 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 14, 2013, 06:32:31 pm

Цитата: варяг от Октября 14, 2013, 05:47:04 pm

Да Саня право иновации это в прошлом сейчас просто буду делать что говорят. единственным минусом было то что не было обратной связи с тренером- он не видел что происходит в воде. сейчас буду регулярно снимать воду. ну и Саня прав -сейчас мне он тоже собирается разбивать то что есть.

Вот.... Просто жалко времени и потерянных усилий.

Ты определенно хочешь готовить 1500? Если хочешь готовиться к Казани, стартуй как можно чаще уже сейчас. Причем до Казани еще много времени, надо определиться с количеством макро циклов, каждый где-то по пол года. Каждый такой макро цикл должен закончиться основным стартом, то есть промежуточной подводкой, типа набранная форма должна быть реализованна. Следовательно, эти старты нужно обозначить (поизучать календарь Мастерс), и, исходя из этих стартов будут выстраиваться твои макроциклы, финальный макроцикл подведет тебя к Казани, эти старты и планы надо обговорить с тренером. Остальные старты расцениваешь как промежуточные и плаваешь на той подготовке, которая есть на данный момент. Цель приобретение соревновательного опыта. Ну и там смотришь, если ты в данный момент под нагрузкой, то и на старте нагружаешься (плывешь 2, 3 дистанции в день, и не только основные), короче дожимаешь себя. Результат тут не самое важное. Если после очередного пика находишься на вводной фазе и плаваешь на низких пульсах, плывешь 1, 2 самых легких дистанции, так чтобы не устать, а просто взбодриться, держать себя в тонусе. Опять же результат не особо важен. А вот старты в конце каждого макроцикла плывешь только основные дистанции и на лучший результат. Причем показатель, что все делаешь правильно - рост результата на основных дистанциях именно в конце каждого такого макроцикла. Приблизительного так. Удачи в подготовке. ;)

Сейчас только из баса начал делать упр которые дал тренер. ощущения- вообще здесь нельзя писать такие слова. Но если в 2 словах -ОЧЕНЬ ХОЧЕТЬСЯ ДЫШАТЬ.

насчет сорев понимаю что моя техника настолько убога что посмотрим. впереди меня ждет интересный и долгий путь обучения.

@LE}{@NDER от Октября 14, 2013, 10:17:13 pm

Если ты не будешь тренироваться с установкой, чтобы плыть быстрее, то ты не поплывешь быстрее. А технику можно совершенствовать бесконечно. Надо совершенствовать и переводить ее в скорость и так постоянно. Насчет упражнений, открою секрет: всегда можно найти задания и упражнения, которые плывутся в медленном темпе, но от которых очень захочется дышать)) они направлены, чтобы научить расслабляться, потому что пока ты зажат и закрепощен, технику не поставишь. Что интересно, у нас плавает бывший борец-вольник - выносливости, как ломовой лошади, при этом смотрю, как он плавает такие упражнения, весь зажатый, задания длинные, и поражаюсь, сколько у него воли, плыть это на морально-волевых, вот он так и плавает уже не один год. другой бы или расслабился и превратился в мягкую глину, из которой можно что-то слепить, либо ушел бы, а он уже привык, кажется, что он уже и переваривает это как нагрузку и так на силе и плывет. Так что на таких заданиях надо расслабляться, Коля.

sergey64 от Октября 14, 2013, 11:15:12 pm

и еще мне кажется - вам нет смысла так энергично работать ногами (только устаете и с дыханием проблемы)если вообще-то руки главные.просто мягко, легко двигайте ногами опираясь 2-х удар. тогда и торс(зад) поднимется. а вы рубите ногами а именно голенью загружаясь и зад опускается.у вас вообще носочки из воды не должны показываться

и, гребок не делается прямым. он кривой. в середине рука заходит под себя немного.воду не теряя.рука на гребке ведь не проводится ровно -она ловит, протягивает воду и опирается не теряя водичку на дуге под себя и в конце от живота к бедру отталкивает и это можно делать и без скорости но ритмично и ДЫША-НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

feniks2277 от Октября 15, 2013, 12:56:13 am

Цитата: sergey64 от Октября 14, 2013, 11:15:12 pm

и еще мне кажется - вам нет смысла так энергично работать ногами (только устаете и с дыханием проблемы)если вообще-то руки главные.просто мягко, легко двигайте ногами опираясь 2-х удар. тогда и торс(зад) поднимется. а вы рубите ногами а именно голенью загружаясь и зад опускается.у вас вообще носочки из воды не должны показываться

и, гребок не делается прямым. он кривой. в середине рука заходит под себя немного.воду не теряя.рука на гребке ведь не проводится ровно -она ловит, протягивает воду и опирается не теряя водичку на дуге под себя и в конце от живота к бедру отталкивает и это можно делать и без скорости но ритмично и ДЫША-НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

Всё очень спорно и по поводу ног и по поводу рук.

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

варяг от Октября 15, 2013, 02:13:46 am

сейчас именно почувствовал как некомфортно не знать английский язык.

интересно здесь есть люди которые научились английскому без преподавателя?

варяг от Октября 15, 2013, 02:40:51 am

<http://www.youtube.com/watch?v=1x50CkE6WFA&feature=youtu.be>

видео упр.- ноги связаны 30 см резинкой- одна рука прижата другая вытянута голову старался поднять.

<http://www.youtube.com/watch?v=v4XV85OOij4&feature=youtu.be>

а это на ногах вдох... поднять руку.. 5 сек держим и смена

<http://www.youtube.com/watch?v=LAYrWqU23D4&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=pvs4w-sy0Yc&feature=youtu.be>

sergey64 от Октября 15, 2013, 03:19:05 am

вы работу на ногах практикуете. забудьте про них. поплавайте с досточкой. и дышите, чтоб рот рядом с поверхностью, а плечо при проносе, уха почти касалось при локтевом сгибе и это в спокойном . пока самому не понравится

варяг от Октября 15, 2013, 03:22:52 am
Цитата: sergey64 от Октября 15, 2013, 03:19:05 am
вы работу на ногах практикуете. забудьте про них. поплавайте с досточкой. и дышите

там просто плохо видно... я как раз и тренировал вдох еще заодно

Mishel7 от Октября 15, 2013, 08:59:48 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 10, 2013, 01:07:23 am

.
. .

Если 25 с низу 17 сек, то 50 со старта по длине можно рассчитывать на 35, если старт очень хороший то 34

Сегодня в конце тренировки проплыл 50 в\с со старта (с бортика), инструктор засек...вышло аж 33,0 с!!! Можно сказать рекорд. :)

Интересно это мой максимум или за 12 дней до старта можно еще что нить выжать!? Треньку предложид инструктор такую:

1. 300м разминка
2. 4*25м в\с в мегалопатах отдых 15", каждые 25м с улучшением
3. 200м комп плавание
4. 4*50 в\с в мегалопатах отдых 30", ускорения на 2х 25метрах
5. 200м комп плавание
6. 50м в\с со старта
7. 300м закупка

Рунтя от Октября 15, 2013, 09:10:56 am
Цитата: @LE}\@NDER от Октября 14, 2013, 05:28:16 pm
нормальная техника после 30 за десяток занятий, имхо, это утопия. Нужен минимум год, и то, это если с нуля, а тут надо сначала разбить уже построенное.
Да уж, вот это проверено и доказано на собственном опыте. Кто мне уже только не пытался помочь с техникой, как уже только не объясняли, а на видео с соревок посмотрела не без корвалолола, все тот же таракан, навьюченный тяжелым рюкзаком на спине, судорожно сучит кривыми лапками. Хорошо, что с Денисова видео не было, а то бы в Тверь точно не поехала с расстройства.

Ivan Tyarkin от Октября 15, 2013, 10:18:18 am
Цитата: Рунтя от Октября 15, 2013, 09:10:56 am
Цитата: @LE}\@NDER от Октября 14, 2013, 05:28:16 pm
нормальная техника после 30 за десяток занятий, имхо, это утопия. Нужен минимум год, и то, это если с нуля, а тут надо сначала разбить уже построенное.
Да уж, вот это проверено и доказано на собственном опыте. Кто мне уже только не пытался помочь с техникой, как уже только не объясняли, а на видео с соревок посмотрела не без корвалолола, все тот же таракан, навьюченный тяжелым рюкзаком на спине, судорожно сучит кривыми лапками. Хорошо, что с Денисова видео не было, а то бы в Тверь точно не поехала с расстройства.

За 20 занятий можно поставить нормальный фронт квадрант (на сцепку). Правда мне всегда проще было, я в воду прыгал и прям ихними же руками вычерчивал как надо. Ну плюс в живот всадить кулаком можно проплывающему ученику, чтоб держал корпус, ноги поднять чтоб понятно стало где они должны быть, бошку опустить легким точком.

Соревнования, это уже другое дело. Там конечно надо много занятий и мониторить постоянно че делаешь. Вообще без тренера тухляк.

интенсивник от Октября 15, 2013, 10:20:08 am
Цитата: @LE}\@NDER от Октября 14, 2013, 10:17:13 pm
Насчет упражнений, открою секрет: всегда можно найти задания и упражнения, которые плывутся в медленном темпе, но от которых очень захочется дышать)) они направлены, чтобы научить расслабляться, потому что пока ты зажат и закрепощен, технику не поставишь.

Ага. Оно понятно, конечно. Есть такой крайне непродолжительный отрезок, когда мышцы устают настолько, чтобы расслабиться - и начинает получаться существенно лучше. Тем не менее, есть вопрос: есть прогресс в положении тела, достигнутый выполнением простой, но не очевидной установки - вытягиваться. При этом напрягается и втягивается живот. Как тут расслабиться (или это у всех так и со временем на это не будет уходить сознательных усилий)?

Ivan Tyarkin от Октября 15, 2013, 10:29:14 am

Цитата: интенсивник от Октября 15, 2013, 10:20:08 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 14, 2013, 10:17:13 pm

Насчет упражнений, открою секрет: всегда можно найти задания и упражнения, которые плывутся в медленном темпе, но от которых очень захочется дышать)) они направлены, чтобы научить расслабляться, потому что пока ты зажат и закрепощен, технику не поставишь.

Ага. Оно понятно, конечно. Есть такой крайне непродолжительный отрезок, когда мышцы устают настолько, чтобы расслабиться - и начинает получаться существенно лучше. Тем не менее, есть вопрос: есть прогресс в положении тела, достигнутый выполнением простой, но не очевидной установки - вытягиваться. При этом напрягается и втягивается живот. Как тут расслабиться (или это у всех так и со временем на это не будет уходить сознательных усилий)?

+1

Нельзя расслабляться в животе, просто ты привыкаешь через 1000км, и он у тебя всегда напряжен, а ты как бы и расслаблен в душе.

Тоже самое во время гребка, нельзя кисть, предплечье, плечи и трапеции расслаблять, рука должна жестко к корпусу крепиться.

А уже потом когда привыкнешь и появиться КОНТРОЛЬ над движениями, они будут выглядеть расслабленными..... на самом деле они нет

варяг от Октября 15, 2013, 02:09:03 pm

Други если кто видел ссылку - спортсмены плавают с резинкой на ногах (чтобы амплитуда была маленькая.) скиньте пожалуйста

а то я жгутом стер кожу вчера

sosnin от Октября 15, 2013, 02:11:44 pm

Цитата: sergey64 от Октября 15, 2013, 03:19:05 am

вы работу на ногах практикуете. забудьте про них.

это не реально. варяг опыты на себе ставит, иначе не назвать. полугодовые. зачем? - только ему понятно.

ему просто удобно думать, что он что-то исправляет...

пс.варяг, личку прочти.

sosnin от Октября 15, 2013, 02:14:16 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 02:09:03 pm

а то я жгутом стер кожу вчера

воистину поговорка.

-сделай резинку больше в диаметре

-одень носки или гольфы.

гex224 от Октября 15, 2013, 02:14:59 pm

Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 02:11:44 pm

Цитата: sergey64 от Октября 15, 2013, 03:19:05 am

вы работу на ногах практикуете. забудьте про них.

это не реально. варяг опыты на себе ставит, иначе не назвать. полугодовые. зачем? - только ему понятно.

ему просто удобно думать, что он что-то исправляет...

пс.варяг, личку прочти.

Соснин подскажи пожалуйста, я по моему мимо формы пролетел, у меня результат на 1-1,5 сек хуже чем 2 недели назад, что делать в субботу соревы?

варяг от Октября 15, 2013, 02:20:07 pm

Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 02:11:44 pm

Цитата: sergey64 от Октября 15, 2013, 03:19:05 am
вы работу на ногах практикуете. забудьте про них.
это не реально. варяг опыты на себе ставит, иначе не называть. полугодовые. зачем? - только ему понятно.
ему просто удобно думать, что он что-то исправляет...

пс. варяг, личку прочти.

не. ну я так понимаю это упр не на ноги а на что то другое. незнаю может чтобы корпус нормально держать..

кстати голову стал поднимать. чтобы вода по лбу

Mishel7 от Октября 15, 2013, 02:43:49 pm
Цитата: gex224 от Октября 15, 2013, 02:14:59 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 02:11:44 pm
Цитата: sergey64 от Октября 15, 2013, 03:19:05 am
вы работу на ногах практикуете. забудьте про них.
это не реально. варяг опыты на себе ставит, иначе не называть. полугодовые. зачем? - только ему понятно.
ему просто удобно думать, что он что-то исправляет...

пс. варяг, личку прочти.

Соснин подсказки пожалуйста, я по моему мимо формы пролетел, у меня результат на 1-1,5 сек хуже чем 2 недели назад, что делать в субботу соревны?

а сколько был 2 недели назад можно узнать? :)

gex224 от Октября 15, 2013, 03:08:24 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 15, 2013, 02:43:49 pm
Цитата: gex224 от Октября 15, 2013, 02:14:59 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 02:11:44 pm
Цитата: sergey64 от Октября 15, 2013, 03:19:05 am
вы работу на ногах практикуете. забудьте про них.
это не реально. варяг опыты на себе ставит, иначе не называть. полугодовые. зачем? - только ему понятно.
ему просто удобно думать, что он что-то исправляет...

пс. варяг, личку прочти.

Соснин подсказки пожалуйста, я по моему мимо формы пролетел, у меня результат на 1-1,5 сек хуже чем 2 недели назад, что делать в субботу соревны?

а сколько был 2 недели назад можно узнать? :)

Скромно 30.87, а вчера было 32.03.

sosnin от Октября 15, 2013, 03:38:02 pm
Цитата: gex224 от Октября 15, 2013, 03:08:24 pm
Скромно 30.87, а вчера было 32.03.
а со стартом и поворотом все нормально и там и там? если условия старта одинаковы, то этот разрыв большой.

я бы устроил сегодня стресс-спринт (6-10x25в закисление, чтоб попал последний 1-2 раза), откупался бы. +еще один день покупался бы 1км (с пронырами 1-3раза по 25метров) и полностью выкупался бы. потом день отдыха без нагрузок-гибкость дома можно.

@LE{ @NDER от Октября 15, 2013, 03:56:20 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 03:38:02 pm
Цитата: gex224 от Октября 15, 2013, 03:08:24 pm
Скромно 30.87, а вчера было 32.03.
а со стартом и поворотом все нормально и там и там? если условия старта одинаковы, то этот разрыв большой.

я бы устроил сегодня стресс-спринт (6-10x25в закисление, чтоб попал последний 1-2 раза), откупался бы. +еще один день покупался бы 1км (с пронырами 1-3раза по 25метров) и полностью выкупался бы. потом день отдыха без нагрузок-гибкость дома можно.

gex224
Тут надо обязательно видео. Если не старт / поворот, то могла техника посыпаться, например сильно частил, укорачивал гребок. Сомневаюсь, что это промах с подводкой. В те дни, когда без ускорений, обязательно нужно

плавать упражнения и задания на технику. Кстати, к скольким стартам уже подводился в этом году?
Удачи!

Я тоже плыву на этих выходных, правда уже без всяких подводок - дежурный старт, пора уже включаться в работу после отдыха и вводного цикла.

sosnin от Октября 15, 2013, 09:10:56 pm
Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 02:40:51 am
<http://www.youtube.com/watch?v=1x50CkE6WFA&feature=youtu.be>
<http://www.youtube.com/watch?v=v4XV85OOij4&feature=youtu.be>
<http://www.youtube.com/watch?v=LAYrWqU23D4&feature=youtu.be>
<http://www.youtube.com/watch?v=pvs4w-sy0Yc&feature=youtu.be>
все видосы говорят о неправильном положении тела.

всегда таз низко,его над водой не видно вообще.поэтому в коорд его тоже не видно.

когда упражнения,то передняя рука очень глубоко,заходит за ось,не тянется вперед,апросто висит. ею ты должен искать опору. опора-это начало захвата. лучше уж маневрировать кистью,чем так ее топить...
второе,это либо плавание на боку(поднятая левая),либо весь под водой(правая). нет горизонтали.

все это в сумме присутствует в координации. нечего ждать прогрессса при исполнении упражнений

sosnin от Октября 15, 2013, 09:26:07 pm
Цитата: @LEJ@NDER от Октября 15, 2013, 03:56:20 pm
пора уже включаться в работу после отдыха и вводного цикла.
а у меня разгрузочка...самое страшное и опасное в циклических видах :)

800 упр компл
10х150 (100кр+50сп\50кр+50сп+50кр\50сп+100кр) первые 100на гребок П20+50 П24 на мощность
100откуп
400ноги дф-кр (в 100 15м!!!)
400откуп(1раз 15м!!!+2 поворота!!!)

сауна 1заход до предела +20мин гибкость-растяжка ног

варяг от Октября 15, 2013, 09:30:34 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 09:10:56 pm
Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 02:40:51 am
<http://www.youtube.com/watch?v=1x50CkE6WFA&feature=youtu.be>
<http://www.youtube.com/watch?v=v4XV85OOij4&feature=youtu.be>
<http://www.youtube.com/watch?v=LAYrWqU23D4&feature=youtu.be>
<http://www.youtube.com/watch?v=pvs4w-sy0Yc&feature=youtu.be>
все видосы говорят о неправильном положении тела.

всегда таз низко,его над водой не видно вообще.поэтому в коорд его тоже не видно.

когда упражнения,то передняя рука очень глубоко,заходит за ось,не тянется вперед,апросто висит. ею ты должен искать опору. опора-это начало захвата. лучше уж маневрировать кистью,чем так ее топить...
второе,это либо плавание на боку(поднятая левая),либо весь под водой(правая). нет горизонтали.

все это в сумме присутствует в координации. нечего ждать прогрессса при исполнении упражнений

- 1- а почему он низко и как его поднять?
- 2- я так понял надо тянуть руку вперед?
- 3 -это я просто когда поднимаю руку- тону....Почему?

sosnin от Октября 15, 2013, 09:46:48 pm
1- поднять его прессом,диафрагмой,верхними мышцами бедра. (простите,представь себя стоящего и ходящего по большому)
2-вперед.кисть от поверхности 8см,локоть от поверхности 5см. и на 10см больше от прямой линии
3-лежишь на боку,а не ровно на груди. у тебя,простите,соски видно. а должна торчать только подмышка

sosnin от Октября 15, 2013, 09:49:59 pm
1-учи кифута,или как там в ёгах? "собака мордой вниз"

варяг от Октября 15, 2013, 09:54:16 pm

Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 09:46:48 pm

1- поднять его прессом,диафрагмой,верхними мышцами бедра. (простите,представь себя стоящего и ходящего по большому)

2-вперед.кисть от поверхности 8см,локоть от поверхности 5см. и на 10см больше от прямой линии

3-лежишь на боку,а не ровно на груди. у тебя,простите,соски видно. а должна торчать только подмышка

так я немогу руку поднять чтобы на бок не завалить немного..

sosnin от Октября 15, 2013, 10:01:02 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 09:54:16 pm

так я немогу руку поднять чтобы на бок не завалить немного..

так ты и другую не тянешь вперед.даже не пытался,а утверждаешь.

вот еслиб ты сказал,что помер после 25 метров,но сделал это-я бы поверил. а пока,могу только улыбаться.

пс. я видел то,что ты сделал со стопой-а это тяжелее в 5 раз ;)

ппс.да и полгода назад я говорил,что плавание на боку-это не твой уровень,это для резов с кмс и выше. когда балнс СОЗДАН.

варяг от Октября 15, 2013, 10:05:58 pm

Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 10:01:02 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 09:54:16 pm

так я немогу руку поднять чтобы на бок не завалить немного..

так ты и другую не тянешь вперед.даже не пытался,а утверждаешь.

вот еслиб ты сказал,что помер после 25 метров,но сделал это-я бы поверил. а пока,могу только улыбаться.

пс. я видел то,что ты сделал со стопой-а это тяжелее в 5 раз ;)

ппс.да и полгода назад я говорил,что плавание на боку-это не твой уровень,это для резов с кмс и выше. когда балнс СОЗДАН.

со стопою легче. просто тяни и терпи.

sosnin от Октября 15, 2013, 10:27:44 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:05:58 pm

со стопою легче. просто тяни и терпи.

та же история с плечом на суше. а в воде и терпеть-то не надо,само получается. тяни только в нужную сторону

варяг от Октября 15, 2013, 10:39:42 pm

есть картинка как тянуть плечо?

sosnin от Октября 15, 2013, 10:43:28 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:39:42 pm

есть картинка как тянуть плечо?

тысмеешься???

серьезно?

так же как на резине. вперед,плечевой сусстав тянешь к уху ПРИ правильном положении головы.

@LEJ{@NDER от Октября 15, 2013, 10:44:55 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:39:42 pm

есть картинка как тянуть плечо?

Тут есть разные растяжки, включая плечи

<http://www.youtube.com/watch?v=ZEjhpR3lrE&list>

<http://www.youtube.com/watch?v=AxcG1vd1Y90&list>

вот еще неплохо тетенька бакланит триатлонистов и в частности показывает какие мышцы должны включаться, когда тянешься плечом - плечо нужно вытягивать широчайшей.

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

варяг от Октября 15, 2013, 10:45:43 pm
тоесть у меня проблема с гибкостью? ты уверен?

@LE}\@NDER от Октября 15, 2013, 10:53:00 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:45:43 pm
тоесть у меня проблема с гибкостью? ты уверен?

Думаю скорее не с гибкостью, а с пластичностью. Я уже говорил, что выглядишь забитым? Знаю, про твои способности сделать прокрут за месяц - в шоке был, но вот с пластикой так не получится. Она появляется со временем, определенные мышцы в нужный момент напрягаются, а в нужный расслабляются, появляется экономная техника, все движения должны стать легкими и естественными.

варяг от Октября 15, 2013, 10:54:05 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 09:49:59 pm
1-учи кифута,или как там в ёгах? "собака мордой вниз"

есть картинка?

sosnin от Октября 15, 2013, 11:22:35 pm
Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:54:05 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 09:49:59 pm
1-учи кифута,или как там в ёгах? "собака мордой вниз"
есть картинка?
коля,не нерввируй меня ночью! :)
яндек и гугл работают быстрее меня
<http://swimcenter.ru/blog/strength/154.html>
бери все для кроля с №8 до конца. полчаса в день-час на ВСЕ упр.

гex224 от Октября 16, 2013, 03:12:26 am
Цитата: @LE}\@NDER от Октября 15, 2013, 03:56:20 pm
Цитата: sosnin от Октября 15, 2013, 03:38:02 pm
Цитата: гex224 от Октября 15, 2013, 03:08:24 pm
Скромно 30.87, а вчера было 32.03.
а со стартом и поворотом все нормально и там и там? если условия старта одинаковы,то этот разрыв большой.

я бы устроил сегодня стресс-спринт (6-10x25в закисление, чтоб попал последний 1-2 раза),откупалсябы. +еще один день покупался бы 1км (с пронырами 1-3раза по 25метров) и полностью выкупался бы. потом день отдыха без нагрузок-гибкость дома можно.

гex224
Тут надо обязательно видео. Если не старт / поворот, то могла техника посыпаться, например сильно частил, укорачивал гребок. Сомневаюсь, что это промах с подводкой. В те дни, когда без ускорений, обязательно нужно плавать упражнения и задания на технику. Кстати, к скольким стартам уже подводился в этом году? Удачи!

Я тоже плаваю на этих выходных, правда уже без всяких подводок - дежурный старт, пора уже включаться в работу после отдыха и вводного цикла.
К стартам не подводился это первые, думаю поворот и старты еще не ахти, на выходе ноги не толкают, корпус при быстром подтягивании не поворачиваю.

sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am
набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Рунтя от Октября 16, 2013, 09:28:35 am
Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:39:42 pm
есть картинка как тянуть плечо?
Коль, мне очень нравится книжка "Анатомия растяжки", Аквалавер сбрасывал. <http://yadi.sk/d/9vMYNEUCB2yha>
Скачай, много полезных вестчей на все группы мышц. Кифута отправила по э/п.

@LE}\@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm
Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am
набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего

организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал получше.

варяг от Октября 16, 2013, 12:49:59 pm

Цитата: Рунтя от Октября 16, 2013, 09:28:35 am

Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:39:42 pm

есть картинка как тянуть плечо?

Коль, мне очень нравится книжка "Анатомия растяжки", Аквалавер сбрасывал. <http://yadi.sk/d/9vMYNEUCB2yha>

Скачай, много полезных вестчей на все группы мышц. Кифута отправила по э/п.

Ирин спасибо

варяг от Октября 16, 2013, 12:51:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am

набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал получше.

еще хорошая тема- тренер советовал мне помогает реально.

после трени заходишь в душ.- горячая вода 20 сек ледяная -5 сек. сделать 3 раза.

гex224 от Октября 16, 2013, 01:36:10 pm

Цитата: варяг от Октября 16, 2013, 12:51:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am

набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал получше.

еще хорошая тема- тренер советовал мне помогает реально.

после трени заходишь в душ.- горячая вода 20 сек ледяная -5 сек. сделать 3 раза.

А не простынешь от этого?

Volga13 от Октября 16, 2013, 01:38:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am

набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал получше.

Это как правило у всех так? У меня еще и сонливость постоянная, прямо как полгода назад, когда еще не плавала. Уже месяца три, как днем спать не хотелось, а теперь все по новой. И не пойму, то ли это от тех самых вирусов и болячек, то ли от плавания устаю...

Вот думаю, может перестать уже задания на скорость плавать? или дожать еще до конца недели?, Проплыть курсовку, а потом уже расслабиться.

Как кстати могут сказаться на результатах 2 дня в поезде перед стартом? или это не очень важно?

варяг от Октября 16, 2013, 01:45:02 pm

Цитата: gex224 от Октября 16, 2013, 01:36:10 pm

Цитата: варяг от Октября 16, 2013, 12:51:27 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am

набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал лучше.

еще хорошая тема- тренер советовал мне помогает реально.

после трени заходишь в душ.- горячая вода 20 сек ледяная -5 сек. сделать 3 раза.

А не простынешь от этого?

ну смотри- в том году простывал постоянно. после этой методики - ни разу.

делаешь сильный напор горячей(ну в меру).. греешься. перекрываешь резко кран- пошла холодная. и тп.

sosnin от Октября 16, 2013, 01:59:38 pm

Цитата: Volga13 от Октября 16, 2013, 01:38:25 pm

Как кстати могут сказаться на результатах 2 дня в поезде перед стартом? или это не очень важно?

2 дня?! если не высыпаться, то скажется...

Сутки поезда уже для некоторых сказываются...нужен отдых нормальный...не все могут отдохнуть в поезде...лично мне нужен сон в поезде часов на 3-4 больше, чем дома. дома я засыпаю сразу и безпросыпаний, а поезд постоянно кто-то мешат и просыпаешься. именно это меня изматывает... я когда еду сутки, то сплю-пытаюсь спать по 15 часов. тогда все ок.

а перед соревнованиями у меня постоянно проколы: то зубы, то герпесы, то вялость, то температура просто так подрастает до 37,5...это всю жизнь было...чувствую тело, что скоро помирать надо будет :)

свиммер от Октября 16, 2013, 02:03:59 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 01:59:38 pm

а перед соревнованиями у меня постоянно проколы: то зубы, то герпесы, то вялость, то температура просто так подрастает до 37,5...это всю жизнь было...чувствую тело, что скоро помирать надо будет :)

А работать то ему, всего пару минут ;)

sosnin от Октября 16, 2013, 02:12:45 pm

Цитата: свиммер от Октября 16, 2013, 02:03:59 pm

А работать то ему, всего пару минут ;)

это еще посмотрим...обычно мой нормально и минуту отработать не может ;)

пс. точно в том году часотка инопланетная была. так и не выяснилось что это было ???

@LE{X}@NDER от Октября 16, 2013, 02:32:00 pm

Цитата: gex224 от Октября 16, 2013, 01:36:10 pm

Цитата: варяг от Октября 16, 2013, 12:51:27 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am

набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал лучше.

еще хорошая тема- тренер советовал мне помогает реально.

после трени заходишь в душ.- горячая вода 20 сек ледяная -5 сек. сделать 3 раза.

А не простынешь от этого?

Называется тема: закаливание, еще в школе этому учили. Начинать закаливаться надо летом, тогда не простынешь, к осени-зиме организм адаптируется.

@LE}{@NDER от Октября 16, 2013, 02:38:45 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 01:59:38 pm

Цитата: Volga13 от Октября 16, 2013, 01:38:25 pm

Как кстати могут сказаться на результатах 2 дня в поезде перед стартом? или это не очень важно?

2 дня?! если не выспаться,то скажется...

Сутки поезда уже для некоторых сказываются...нужен отдых нормальный...не все могут отдохнуть в поезде...лично мне нужен сон в поезде часов на 3-4 больше,чем дома. дома я засыпаю сразу и безпросыпаний,а поезд постоянно кто-то мешат и просыпаешься.именно это меня изматывает... я когда еду сутки,то сплю-пытаюсь спать по 15часов. тогда все ок.

а перед соревами у меня постоянно проколы:то зубы,то герпесы,то вялость,то температура просто так подрастает до 37,5...это всю жизнь было...чувет тело,что скоро помирать надо будет :)

Да уж, поезд еще ничего, хоть можно принять горизонтальное положение, а как не едем на соры автобусом, даже самым комфортным, если нету хотя бы дня на отдых, то плыву секунды на 2 хуже своих результатов - это уже проверенно, причем та же фигня у половины команды.

Кстати небольшой совет, если приезжаешь за день до старта, надо обязательно поспать днем, даже если ради этого надо отказаться от тестирования воды в бассейне - реально помогает восстановиться.

Гала от Октября 17, 2013, 01:22:42 pm

По ходу я одна не мандражирую никогда))) Потому что не работаю на соревах как надо,видимо 8)

MikeFW от Октября 17, 2013, 01:39:22 pm

Цитата: варяг от Октября 16, 2013, 01:45:02 pm

Цитата: gex224 от Октября 16, 2013, 01:36:10 pm

Цитата: варяг от Октября 16, 2013, 12:51:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm

Цитата: sosnin от Октября 16, 2013, 08:39:32 am

набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал лучше.

еще хорошая тема- тренер советовал мне помогает реально.

после трени заходишь в душ.- горячая вода 20 сек ледяная -5 сек. сделать 3 раза.

А не простынешь от этого?

ну смотри- в том году простывал постоянно. после этой методики - ни разу.

делаешь сильный напор горячей(ну в меру).. греешься. перекрываешь резко кран- пошла холодная. и тп.

Только обязательно надо заканчивать горячей.

Так как организм закаляется именно от горячего как, ни странно это звучит.

Самое оптимальное это банька с выбегание на снег, а потом обратно.

@LE}{@NDER от Октября 17, 2013, 01:42:34 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 01:22:42 pm

По ходу я одна не мандражирую никогда))) Потому что не работаю на соревах как надо,видимо 8)

Не поэтому. Я понял, что чем больше и дольше готовишься к каким-то сорам, тем больше нервничаешь и

переживаешь за результат. На сорах, к которым я специально не готовлюсь, я тоже не переживаю))

гех224 от Октября 17, 2013, 01:44:17 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 17, 2013, 01:42:34 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 01:22:42 pm

По ходу я одна не мандражирую никогда))) Потому что не работаю на соревах как надо,видимо 8)
Не поэтому. Я понял, что чем больше и дольше готовишься к каким-то сорам, тем больше нервничаешь и переживаешь за результат. На сорах, к которым я специально не готовлюсь, я тоже не переживаю))
У меня в субботу соры, а я сегодня плохо спал, может водки жырануть 100 гр а?

MikeFW от Октября 17, 2013, 01:44:47 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 17, 2013, 01:42:34 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 01:22:42 pm

По ходу я одна не мандражирую никогда))) Потому что не работаю на соревах как надо,видимо 8)
Не поэтому. Я понял, что чем больше и дольше готовишься к каким-то сорам, тем больше нервничаешь и переживаешь за результат. На сорах, к которым я специально не готовлюсь, я тоже не переживаю))

Считайте эти соревнования проходными тренировочными к ЧМ в Казани и не будете тогда сильно переживать. :)

Цитата: гех224 от Октября 17, 2013, 01:44:17 pm

У меня в субботу соры, а я сегодня плохо спал, может водки жырануть 100 гр а?

100 гр может не помочь, надо 200-250 гр.

Гала от Октября 17, 2013, 01:45:42 pm

Цитата: гех224 от Октября 17, 2013, 01:44:17 pm

У меня в субботу соры, а я сегодня плохо спал, может водки жырануть 100 гр а?
Зачем так мелочиться? Давай сразу бутылку....в день соревнований ;D

гех224 от Октября 17, 2013, 01:51:01 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 01:45:42 pm

Цитата: гех224 от Октября 17, 2013, 01:44:17 pm

У меня в субботу соры, а я сегодня плохо спал, может водки жырануть 100 гр а?
Зачем так мелочиться? Давай сразу бутылку....в день соревнований ;D
Нет уже плыть не смогу, а вот грамм 200 самый раз.

Berrimog от Октября 17, 2013, 01:51:08 pm

Ага и ну нафиг эту рыбалку(c) :D

гех224 от Октября 17, 2013, 01:55:38 pm

Если в субботу из 31 не выплыву неделю бухать буду как неудачник.

Гала от Октября 17, 2013, 01:56:29 pm

Цитата: гех224 от Октября 17, 2013, 01:55:38 pm

Если в субботу из 31 не выплыву неделю бухать буду как неудачник.
Как слабак,а не как неудачник ;) То же мне,нашел решение проблемы.

гех224 от Октября 17, 2013, 01:57:07 pm

Мандраж перед стартом не навигу на тумбочку встаешь как мешок с гавном б...

гех224 от Октября 17, 2013, 01:58:23 pm

Я уже всех друзей позвал на меня посмотреть, если абаср... пипец стыд будет, если опять этому жирному проиграю.

гех224 от Октября 17, 2013, 02:03:13 pm

Завтра буду просто купаться, пару ускорений и домой спать, только на ночь наркомовских 100 гр.

Гала от Октября 17, 2013, 02:08:38 pm

Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:03:13 pm

Завтра буду просто купаться, пару ускорений и домой спать, только на ночь наркомовских 100 гр.

Сто мало! Если бы в день старта, то еще куда ни шло, а за ночь сотка точно не поможет, поллитра не меньше! ;)

Viktor от Октября 17, 2013, 02:09:39 pm

Цитата: Volga13 от Октября 16, 2013, 01:38:25 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Октября 16, 2013, 12:12:50 pm

Цитата: sosnip от Октября 16, 2013, 08:39:32 am

набирается форма-пошли вирусняки и болячки. вообще стандарт предстартовый полным ходом для моего организма :) :)

Та же фигня, потом купил мёду, много, стал чай с мёдом пить, витамины начал хавать постоянно.... Просмотрел рабочую систему - в прошлом году был 12 дней на больничном, в этом пока 2. Да и восстанавливаться стал лучше.

Это как правило у всех так? У меня еще и сонливость постоянная, прямо как полгода назад, когда еще не плавала. Уже месяца три, как днем спать не хотелось, а теперь все по новой. И не пойму, то ли это от тех самых вирусов и болячек, то ли от плавания устаю...

Вот думаю, может перестать уже задания на скорость плавать? или дожать еще до конца недели?, Проплыть курсовку, а потом уже расслабиться.

Как кстати могут сказаться на результатах 2 дня в поезде перед стартом? или это не очень важно?

Наверное, плаваешь по утрам ??? :)

Я вот хожу на 06-30, народа меньше, так после обеда так хочется вздремнуть ;D А вечером, так и жена недопонимает ;D

Viktor от Октября 17, 2013, 02:11:24 pm

как народ плавает по шесть раз в неделю ???

Молодые еще ;)

Berrimog от Октября 17, 2013, 02:12:55 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 02:08:38 pm

Сто мало! Если бы в день старта, то еще куда ни шло, а за ночь сотка точно не поможет, поллитра не меньше! ;)

Ноль семь, микрофон и сборник литовских гимнов ;D

Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 01:58:23 pm

Я уже всех друзей позвал на меня посмотреть, если абаср... пипец стыд будет, если опять этому жирному проиграю.

Это будет провал, твои друзья молча уйдут с трибун и займут оборону в ближайшем баре, где будут за рюмкой оплакивать несбывшиеся надежды и дружно вычеркивать твой телефон из записных книжек ;D

@LE}\@NDER от Октября 17, 2013, 02:16:52 pm

Цитата: MikeFW от Октября 17, 2013, 01:44:47 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Октября 17, 2013, 01:42:34 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 01:22:42 pm

По ходу я одна не мандражирую никогда))) Потому что не работаю на соревах как надо, видимо 8)

Не поэтому. Я понял, что чем больше и дольше готовишься к каким-то сорам, тем больше нервничаешь и переживаешь за результат. На сорах, к которым я специально не готовлюсь, я тоже не переживаю))

Считайте эти соревнования проходными тренировочными к ЧМ в Казани и не будете тогда сильно переживать. :)

Я в этом году уже отстрелялся - основных стартов не будет ;)

До Казани еще далеко, надо как минимум раз выйти на пик формы за этот период.

Переживаешь обычно не из-за соревнований, а из-за потраченного времени и усилий, которые хочется конвертировать в результат, вообще ожидания и переживания обычно как раз и пропорциональны потраченному времени и усилиям. Это не зависит от важности соревнований, по крайней мере у меня.

Гала от Октября 17, 2013, 02:17:27 pm

Цитата: Berrimog от Октября 17, 2013, 02:12:55 pm

Ноль семь, микрофон и сборник литовских гимнов :D

Это мне предстоит еще, в конце ноября, очень рассчитываю на братьев-литовцев, что в этот раз будет как минимум не хуже ;D

Volga13 от Октября 17, 2013, 02:17:55 pm

Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 01:57:07 pm

Мандраж перед стартом не навигу на тумбочку встаешь как мешок с гавном б...

ну и какие же это тогда соревнования - без мандража....

никакого удовольствия... Мне мандраж помогает, даже когда он до самой тумбочки.

А потом старт... холодная вода.... главное чтобы очки не слетели.... выход... и понеслось....

Полтинник на мандраже ух как плывется... жаль на сотню такой эмоциональной зарядки не хватает. На сотне ждешь еще, когда же наступит тот момент когда надо начинать терпеть и не сдаваться....

@LE}{@NDER от Октября 17, 2013, 02:19:10 pm

Цитата: Berrimog от Октября 17, 2013, 02:12:55 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 02:08:38 pm

Сто мало! Если бы в день старта, то еще куда ни шло, а за ночь сотка точно не поможет, поллитра не меньше! ;)

Ноль семь, микрофон и сборник литовских гимнов :D

;D ;D ;D

Гала от Октября 17, 2013, 02:19:59 pm

Цитата: Volga13 от Октября 17, 2013, 02:17:55 pm

Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 01:57:07 pm

Мандраж перед стартом не навигу на тумбочку встаешь как мешок с гавном б...

На сотне ждешь еще, когда же наступит тот момент когда надо начинать терпеть и не сдаваться....

Да че ж его ждать-то??? Сразу и наступает ;D

@LE}{@NDER от Октября 17, 2013, 02:26:39 pm

Цитата: Volga13 от Октября 17, 2013, 02:17:55 pm

На сотне ждешь еще, когда же наступит тот момент когда надо начинать терпеть и не сдаваться....

Вот у меня такое с двухсоткой, ходишь несколько дней, крутишь в голове дистанцию: как бы с одной стороны не купаться, а с другой не сдохнуть на 3м полтиннике. С полтинником, да и с сотней тоже как-то проще - прыгнул и валишь сколько есть сил, а когда начинаешь ловить якорь, следишь за положением тела в воде, чтобы таз и ноги не тонули и стараешься не загонять темп, так то уже остаются какие-то 10-15м, а на 200 бывало на прикидках ловил якорь где-то на 125-150, а еще плыть 50-75... никому не пожелаю такого.

gex224 от Октября 17, 2013, 02:46:33 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 02:08:38 pm

Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:03:13 pm

Завтра буду просто купаться, пару ускорений и домой спать, только на ночь наркомовских 100 гр.

Сто мало! Если бы в день старта, то еще куда ни шло, а за ночь сотка точно не поможет, поллитра не меньше! ;)

ага бутылку сразу херак и готово.

gex224 от Октября 17, 2013, 02:52:42 pm

Цитата: Berrimog от Октября 17, 2013, 02:12:55 pm

Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 02:08:38 pm

Сто мало! Если бы в день старта, то еще куда ни шло, а за ночь сотка точно не поможет, поллитра не меньше! ;)

Ноль семь, микрофон и сборник литовских гимнов :D

Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 01:58:23 pm

Я уже всех друзей позвал на меня посмотреть, если абаср... пипец стыд будет, если опять этому жирному проиграю.

Это будет провал, твои друзья молча уйдут с трибун и займут оборону в ближайшем баре, где будут за рюмкой оплакивать несбывшиеся надежды и дружно вычеркивать твой телефон из записных книжек ;D

Шутки шутками, а сделать я его просто обязан, ну не могу я ему проиграть это будет не справедливо, я столько готовился а он нет, я точно знаю он не готовился. первый раз я ему проиграл 2 года назад, тогда я был вообще никакой, но сейчас я просто хочу его сделать и все, если не получится все уйду точно и больше никогда плавать не буду.

gex224 от Октября 17, 2013, 02:54:52 pm

А он занимался в детстве плаванием, сейчас не занимается, говорит что все равно меня сделает. В ярдовом без

тумбочки мне известно у него было 28.23 мне разведка доложила. Ярдовый получается на 3 метров по моему короче да?

Гала от Октября 17, 2013, 02:55:16 pm
Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:52:42 pm

Шутки шутками, а сделать я его просто обязан, ну не могу я ему проиграть это будет не справедливо, я столько готовился а он нет, я точно знаю он не готовился. первый раз я ему проиграл 2 года назад, тогда я был вообще никакой, но сейчас я просто хочу его сделать и все, если не получится все уйду точно и больше никогда плавать не буду.

Значит сделаешь, так что смело хряпай.....помни,поллитра,не меньше!!!! ;D

gex224 от Октября 17, 2013, 02:55:59 pm
Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 02:55:16 pm
Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:52:42 pm

Шутки шутками, а сделать я его просто обязан, ну не могу я ему проиграть это будет не справедливо, я столько готовился а он нет, я точно знаю он не готовился. первый раз я ему проиграл 2 года назад, тогда я был вообще никакой, но сейчас я просто хочу его сделать и все, если не получится все уйду точно и больше никогда плавать не буду.

Значит сделаешь, так что смело хряпай.....помни,поллитра,не меньше!!!! ;D

Опять ты жжешь, Гала чтоты за человек такой а ;D

свиммер от Октября 17, 2013, 03:00:55 pm
Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:54:52 pm

А он занимался в детстве плаванием, сейчас не занимается, говорит что все равно меня сделает. В ярдовом без тумбочки мне известно у него было 28.23 мне разведка доложила. Ярдовый получается на 3 метров по моему короче да?

Если посчитать по пропорции, получается 30,89 :)

Вегитог от Октября 17, 2013, 03:07:04 pm
Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:54:52 pm

А он занимался в детстве плаванием, сейчас не занимается, говорит что все равно меня сделает. В ярдовом без тумбочки мне известно у него было 28.23 мне разведка доложила. Ярдовый получается на 3 метров по моему короче да?

У вас там прямо целые индустрии шпионажа и психологического воздействия на противника :)

Гала от Октября 17, 2013, 03:07:11 pm
Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:55:59 pm

Опять ты жжешь, Гала чтоты за человек такой а ;D
Вечный клоун,это карма)))))) Приезжай в Краков,буду тебя там веселить))))
Кстати, насчет Кракова, Ирцин,ты как? Вроде же хотела ;)

іrcіп от Октября 17, 2013, 04:11:31 pm
Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 03:07:11 pm
Вечный клоун,это карма)))))) Приезжай в Краков,буду тебя там веселить))))
Кстати, насчет Кракова, Ирцин,ты как? Вроде же хотела ;)
Я нет, я к тебе в Ригу хочу ;)

Гала от Октября 17, 2013, 04:44:49 pm
Цитата: іrcіп от Октября 17, 2013, 04:11:31 pm

Я нет, я к тебе в Ригу хочу ;)

После НГ будет расписание,я тебе всю инфу предоставлю. В Ригу давай, безалаберную экскурсию гарантирую ;D

@LE}{@NDER от Октября 17, 2013, 06:16:29 pm
Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 03:07:11 pm
Цитата: gex224 от Октября 17, 2013, 02:55:59 pm

Опять ты жжешь, Гала чтоты за человек такой а ;D
Вечный клоун,это карма)))))) Приезжай в Краков,буду тебя там веселить)))
Кстати, насчет Кракова, Ирцин,ты как? Вроде же хотела ;))
Похоже, что на Краков пока Зе с форума собираются.

lucmen от Октября 17, 2013, 07:09:49 pm
Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:54:05 pm
Цитата: sosnip от Октября 15, 2013, 09:49:59 pm
1-учи кифута,или как там в ёгах? "собака мордой вниз"
есть картинка?
Коля, в ветке "Фильмы про пловцов" на стр.6 @LE}{@NDER выложил ссылку на замечательный фильм
"Специальная физическая подготовка пловца" - там весь необходимый для нас с тобой Кифут - поражает гибкость
девочек-спортсменок.
P.S. Уже представил, что через 3-5месяцев увижу видеокопию данного фильма (в гл.роли Николай). ;D

sosnip от Октября 17, 2013, 07:34:37 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Октября 17, 2013, 02:19:10 pm
Цитата: Verimog от Октября 17, 2013, 02:12:55 pm
Цитата: Гала от Октября 17, 2013, 02:08:38 pm
Сто мало! Если бы в день старта,то еще куда ни шло, а за ночь сотка точно не поможет, поллитра не меньше! ;))
Ноль семь, микрофон и сборник литовских гимнов :D
;D ;D ;D
а я за сутки израсходовал пузырек йода(второй начал), полпачки соды,15л воды...еще развиваю силу воли:смотрю
на сумамед и продолжаю полоскать горло... порцию йода получил такую,что и на юга ездить не надо...вот
домучаюсь еще до 3х ночи и буду огурцом. в бас ,скорее всего, в суб или вскр :(((
опять путаница с днями и сбивание режима трень за 2-3 нед до старта. но ниче,еще 3-4 трени и 3-4 закупочных.
не поеду,как в прошлый раз на щадящем режиме. нечего себя жалеть.

варяг от Октября 17, 2013, 09:22:51 pm
Цитата: lucmen от Октября 17, 2013, 07:09:49 pm
Цитата: варяг от Октября 15, 2013, 10:54:05 pm
Цитата: sosnip от Октября 15, 2013, 09:49:59 pm
1-учи кифута,или как там в ёгах? "собака мордой вниз"
есть картинка?
Коля, в ветке "Фильмы про пловцов" на стр.6 @LE}{@NDER выложил ссылку на замечательный фильм
"Специальная физическая подготовка пловца" - там весь необходимый для нас с тобой Кифут - поражает гибкость
девочек-спортсменок.
P.S. Уже представил, что через 3-5месяцев увижу видеокопию данного фильма (в гл.роли Николай). ;D

Не друг.я думаю если и будет результат то через год - 1.5 . Надо заботиться о теле.

гex224 от Октября 18, 2013, 06:56:31 am
Все ребята завтра уже соры, а вообще не знаете организаторы ставят в заплыв примерно таких же по времени как
и у меня, если так то я с Женей плыву.

гex224 от Октября 18, 2013, 06:57:04 am
Всетаки сегодня поплаваю пару ускорений. :)

Гала от Октября 18, 2013, 07:42:19 am
Цитата: гex224 от Октября 18, 2013, 06:56:31 am
Все ребята завтра уже соры, а вообще не знаете организаторы ставят в заплыв примерно таких же по времени как
и у меня, если так то я с Женей плыву.
Как правило,заплывы формируются от слабого к сильному и в один заплыв стараются поставить участников с
более-менее близкими результатами. Ты ополлитрился?(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)
а я за сутки израсходовал пузырек йода(второй начал), полпачки соды,15л воды...еще развиваю силу воли:смотрю
на сумамед и продолжаю полоскать горло... порцию йода получил такую,что и на юга ездить не надо...вот
домучаюсь еще до 3х ночи и буду огурцом. в бас ,скорее всего, в суб или вскр :(((

[/quote]

Ты нам тут сказки не рассказывай ;) Нам на физиологии очень рекомендовали соду перед стартом пить, правда
сразу предупредили о побочке,что вместо получения медалек, есть вероятность длительного восседания на белом

троне,но,Ром, тебя ж такие мелочи не останавливают, правда ведь? ;D

sosnin от Октября 18, 2013, 08:01:59 am

Цитата: Гала от Октября 18, 2013, 07:42:19 am

Ты нам тут сказки не рассказывай ;) Нам на физиологии очень рекомендовали соду перед стартом пить, правда сразу предупредили о побочке, что вместо получения медалек, есть вероятность длительного восседания на белом троне,но,Ром, тебя ж такие мелочи не останавливают, правда ведь? ;D
я ж не говорил, что пил их.я полоскал горло. :) все выпитываеаось исключительно через слизистую пс. уже на работе. почти огурцом. чуть нос забит,чуть горло першит.

Гала от Октября 18, 2013, 08:22:36 am

Цитата: sosnin от Октября 18, 2013, 08:01:59 am

я ж не говорил, что пил их.я полоскал горло. :) все выпитываеаось исключительно через слизистую

Ага,ага)))))) Полоскал он горло)))))) Сказочник ;D

свиммер от Октября 18, 2013, 08:45:24 am

Вот, искал про соду, нашел, что перед стартом обязательно заболевают <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg203972#msg203972> значит подготовка идет нормально ;)

Может уже расколется, зачем соду с йодом хаваете? А то может мне тоже перед третьими форумскими стоит. А я и не знаю... ;)

Гала от Октября 18, 2013, 08:52:46 am

Нет,свиммер, это очень просто. Ты возьми учебник по физиологии, почитай, подумай,а потом ответишь нам для чего гидрокарбонат натрия нужен и что он делает(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

свиммер от Октября 18, 2013, 08:57:19 am

Цитата: Гала от Октября 18, 2013, 08:52:46 am

Нет,свиммер, это очень просто. Ты возьми учебник по физиологии, почитай, подумай,а потом ответишь нам для чего гидрокарбонат натрия нужен и что он делает(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Так не честно. Там не будет именно для плавцов написано. Про соду я искал, там куча всего. Например: <http://otvet.mail.ru/question/5778674> . Для плавания чем помогает? Может Ромку на волнах укачивает? ;)

Berrimor от Октября 18, 2013, 09:02:08 am

Цитата: свиммер от Октября 18, 2013, 08:57:19 am

Так не честно.

Согласен, даже я бы сказал, что не спортивно, это все равно, что сказать - иди в библиотеку и читай книги.

Впрочем, поиск вполне выдаёт направления, в которых нужно копать:

http://www.sportmedicine.ru/news_science/sodium-bicarbonate.php

http://ironforce.ru/soda_i_sol.htm

Сам прочитал мельком, но думаю дальше ты и сам клубочек за ниточку распустишь ;)

свиммер от Октября 18, 2013, 09:02:32 am

Ааааа. Походу понял. Была мысль, но до сих пор не понятно.

Для борьбы с ацидозом.

Ну, так это, наверное, надо прямо перед стартом пить, а не за несколько дней. И как оно поможет. Она не только кислотность в желудке уменьшает, но и мышцах тоже?

свиммер от Октября 18, 2013, 09:11:29 am

Цитата: Berrimor от Октября 18, 2013, 09:02:08 am

Сам прочитал мельком, но думаю дальше ты и сам клубочек за ниточку распустишь ;)

Точно, сходится :)

Так, теперь с йодом разобраться осталось... ;)

ПС: так.... появились подозрения ;) <http://www.liveinternet.ru/users/4655529/post262223048/>

rex224 от Октября 18, 2013, 09:31:02 am

Цитата: swimmer от Октября 18, 2013, 08:45:24 am

Вот, искал про соду, нашел, что перед стартом обязательно заболевают <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg203972#msg203972> значит подготовка идет нормально ;)

Может уже расколется, зачем соду с йодом хаваете? А то может мне тоже перед третьими форумскими стоит. А я и не знаю... ;)

А я читал, что это не умение правильно подводить себя к сорам, наверное это так и есть. Кроме того, был бы тренер, так он бы еще советовал, но коль мы сами тренируемся иногда случается такое, Соснин давай там 200 грам с перцом на ночь и спать.

rex224 от Октября 18, 2013, 09:32:06 am

Цитата: Гала от Октября 18, 2013, 07:42:19 am

Цитата: rex224 от Октября 18, 2013, 06:56:31 am

Все ребята завтра уже соры, а вообще не знаете организаторы ставят в заплыв примерно таких же по времени как и у меня, если так то я с Женей плыву.

Как правило, заплывы формируются от слабого к сильному и в один заплыв стараются поставить участников с более-менее близкими результатами. Ты ополитрился? (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

а я за сутки израсходовал пузырек йода(второй начал), полпачки соды, 15л воды...еще развиваю силу воли:смотрю на сумамед и продолжаю полоскать горло... порцию йода получил такую, что и на юга ездить не надо...вот домучаюсь еще до 3х ночи и буду огурцом. в бас ,скорее всего, в суб или вскр :(((

Ты нам тут сказки не рассказывай ;) Нам на физиологии очень рекомендовали соду перед стартом пить, правда сразу предупредили о побочке, что вместо получения медалек, есть вероятность длительного восседания на белом троне, но, Ром, тебя ж такие мелочи не останавливают, правда ведь? ;D

[/quote]

Я вчера не только ополитрился, как жиранул немного сегодня тошнит аж.

sosnin от Октября 18, 2013, 09:49:14 am

Цитата: Гала от Октября 18, 2013, 08:22:36 am

Ага, ага)))))) Полоскал он горло)))))) Сказочник ;D

есть другие варианты?

готов послушать в ЛС.

sosnin от Октября 18, 2013, 10:00:41 am

фига вы понапридумывали :) :)

<http://ilich.in.ua/zdorovie/box-article-522.html>

делать мне нечего-соду жрать :) вы еще "накачаться" (или продуться, кому как привычней) предложите ;) :)

Гала от Октября 18, 2013, 11:22:25 am

Ну, ладно, вот вам про соду, но я бы не советовала все же применять, потому что.....вообщем, сами читайте)))

Цитировать

Добавка в пищу питьевой соды, цитрата натрия и бета-аланина может увеличить вне- и внутриклеточные буферные способности, которые, в свою очередь, способствуют пусть небольшому, но важному улучшению результата. Существуют данные (хотя и полученные на индивидуальной основе), подтверждающие, что прием 0,3 г гидрокарбоната или цитрата натрия на килограмм массы тела приблизительно за 1–3 часа до занятий спортом дает небольшие, но реальные преимущества. Однако большие количества буферных агентов могут вызывать у некоторых спортсменов рвоту и понос, поэтому экспериментировать с ними лучше не на соревнованиях, а во время тренировок.

sosnin от Октября 18, 2013, 11:28:10 am

это точно не ко мне. у меня поноса и так в жизни хватает :) :))

Гала от Октября 18, 2013, 11:30:12 am
Цитата: sosnin от Октября 18, 2013, 11:28:10 am
это точно не ко мне. у меня поноса и так в жизни хватает :) :))
Из-за того, что содой балуешься? ;D

sosnin от Октября 18, 2013, 11:35:34 am
еслиб :) это было бы меньше из зол.

гex224 от Октября 18, 2013, 03:11:27 pm
Главное фотик не забыть чтобы гуру посмотрели мои соры :D

гex224 от Октября 18, 2013, 03:12:43 pm
А сколько сейчас у Варяга на 50 м кролем время?

Рунтя от Октября 18, 2013, 03:46:49 pm
Цитата: гex224 от Октября 18, 2013, 03:12:43 pm
А сколько сейчас у Варяга на 50 м кролем время?
Сейчас не знаем, а лучшее в короткой 31,67, в длинной 32,62.

Рунтя от Октября 18, 2013, 04:04:03 pm
Цитата: гex224 от Октября 18, 2013, 03:11:27 pm
Главное фотик не забыть чтобы гуру посмотрели мои соры :D
Удачи на соревах! Легкой воды! И не перегореть на старте. Плыви не ради того, чтобы "сделать" кого-то, а просто по своему максимуму, по сторонам и заявочным временам не смотри.

@LE}{@NDER от Октября 18, 2013, 04:55:58 pm
Цитата: гex224 от Октября 18, 2013, 03:11:27 pm
Главное фотик не забыть чтобы гуру посмотрели мои соры :D
А я вот даже не знаю кого просить снять, чтобы хоть потом самому проанализировать. Правда обещают онлайн трансляцию, может мои дома смогут хоть с трансляции захватить пару кусков. <http://www.kyivopen.com/ru/2013-10-07-13-38-34>

варяг от Октября 18, 2013, 09:17:03 pm
сейчас в короткой 32.69.

варяг от Октября 18, 2013, 09:18:41 pm
Спасибо за подсказки по поводу проваленной жопы в упр. сегодня в упр одна рука вытянута одна прижата проплыл на ногах четвертак за 20.90

гex224 от Октября 19, 2013, 06:23:18 am
Цитата: варяг от Октября 18, 2013, 09:18:41 pm
Спасибо за подсказки по поводу проваленной жопы в упр. сегодня в упр одна рука вытянута одна прижата проплыл на ногах четвертак за 20.90
Привет всем, вот и прошли соревы, выступил я не удачно. Мое время 33.60 с, так получилось потому, что у меня сильно запатели очки, и перед поворотом я просто в него влетел, я его не увидел, подплыл слишком близко к повороту, поворот вообще не получился, на этом потерял время, результат на лицо. Однако в своем заплыве я пришел 4 из 8. Знаю что худший результат 39.23.
Видео снять не удалось поскольку на соревы приехал один, а снять меня никто не захотел.
Не знаю как теперь готовиться дальше.

варяг от Октября 19, 2013, 11:20:45 am
Цитата: гex224 от Октября 19, 2013, 06:23:18 am
Цитата: варяг от Октября 18, 2013, 09:18:41 pm
Спасибо за подсказки по поводу проваленной жопы в упр. сегодня в упр одна рука вытянута одна прижата проплыл на ногах четвертак за 20.90
Привет всем, вот и прошли соревы, выступил я не удачно. Мое время 33.60 с, так получилось потому, что у меня

сильно запатели очки, и перед поворотом я просто в него влетел, я его не увидел, подплыл слишком близко к повороту, поворот вообще не получился, на этом потерял время, результат на лицо. Однако в своем заплыве я пришел 4 из 8. Знаю что худший результат 39.23.

Видео снять не удалось поскольку на соревы приехал один, а снять меня никто не захотел. Не знаю как теперь готовиться дальше.

Поему ты считаешь что это неудача? не думал ли ты что плохое время это Знак. Знак того что и помимо поворота есть море косяков .(как и у меня.)

Так что ты не расстраивайся. точи технику.

Berrimog от Октября 19, 2013, 11:32:21 am

Вот и у меня болячка выскочила, потянул плечо, 200 метров проплыл, плюнул и ушёл страдать в душ.

гex224 от Октября 19, 2013, 11:56:24 am

Я же готовился, не фелонил, а показал весьма скромный результат.

гex224 от Октября 19, 2013, 12:13:01 pm

Цитата: Berrimog от Октября 19, 2013, 11:32:21 am

Вот и у меня болячка выскочила, потянул плечо, 200 метров проплыл, плюнул и ушёл страдать в душ.

Берримор поправляйся ты нужен нам здоровым и крепким.

Гала от Октября 19, 2013, 05:54:05 pm

Цитата: гex224 от Октября 19, 2013, 11:56:24 am

Я же готовился, не фелонил, а показал весьма скромный результат.

Лучше скажи сколько хряпнул накануне? ;D

Не расстраивайся, неудачи бывают, это не смертельно))) Зато теперь ты немного опытней стал, в следующий раз очки десять раз проверишь. Но я тебе по опыту (не спортивному, а человеческому) могу сказать, что есть категория людей, которые всегда ищут себе оправдание, заболел там, плохо завязал плавки, слетели очки, соскользнули ноги, перебрал соды перед стартом или водки накануне....., так вот, помни, что выходя на старт все зависит лишь от одного человека-от тебя самого. Если ты все стописят раз не проверил, то только сам виноват. На сегодняшний день твой результат 33 секунды, а причина дело вторичное. Разумеется, разобраться и ликвидировать надо, но только не превращайся в человека-33 несчастья, у которого всегда что-то случается и всегда находится что-то, что помешало показать желаемый результат. Я тебе больше скажу, если ты готов, то тебе ничего помешать не может. Вообще, не там копаешь ;)

И это, мне кажется, что у тебя больше психология была, чем очки там или еще что. Уж больно ты мандражировал здесь за день до сорев. Хладнокровнее надо, иначе перегоришь. Думаю, что именно это с тобой и случилось.

sergeyt от Октября 19, 2013, 07:49:32 pm

Согласен на все сто! Почаще стартуй и мандраж пройдет. Рабочие соревнования для того и нужны, чтобы как следует подготовиться к главному старту сезона.

Iustmen от Октября 19, 2013, 08:32:14 pm

Цитата: Berrimog от Октября 19, 2013, 11:32:21 am

Вот и у меня болячка выскочила, потянул плечо, 200 метров проплыл, плюнул и ушёл страдать в душ.

Берри, попробую угадать, - видать за день-два до этого был зал - силовая подготовка - пока мышцы в тонусе их очень легко потянуть даже при наличии легкой (обычной) разминки - спасает только лишь наличие разминки до пота. Ну или вариант два - ты как лузер прыгнул в воду полностью забив на разминку. ;)

feniks2277 от Октября 19, 2013, 09:13:48 pm

Цитата: гex224 от Октября 19, 2013, 11:56:24 am

Я же готовился, не фелонил, а показал весьма скромный результат.

У меня 4 тренировки по 70-75 мин. В отпуске хожу 5 раз в неделю, норм успеваю восстанавливаться, а так пока только 4. Раньше объем был 1600-1800 за тренингу, сейчас 2200-2400. от 8,5 до 10 км в неделю.

Rex по моему ты зря расстроился ,результат закономерен.

1. ты не довыполняешь объём согласно времени которое ты находишься в воде.

примерно на 1000м за тренировку X 4 раза в неделю на 4000м .

Вывод :техника в швах.

2. ты ни разу не озвучил ЧТО Ты Делаешь эти Твои 2000м.
Может твои задания просто не дадут какого либо результата.
3. 50 м очень коварная дистанция и как тебе написали стартовать надо,
или хотя бы прикидки делать раз в неделю.
- 4.
- 5.
6. тебе озвучили.

варяг от Октября 19, 2013, 09:32:55 pm
ищу единомышленника чтобы за год скинуть с ног 5-6 сек.

вдвоем будет интереснее.

вот видео упр на суше. тренер сказал что результат 15 сек на ногах на четвертаке крайне тяжело - Но реально.

Други жду писем

http://www.youtube.com/watch?v=0t_uLsQbx08&feature=youtu.be

Volga13 от Октября 19, 2013, 10:29:16 pm
Давай :) ;D
Ты кролем, а я брассом...)

по видео - :) ИМХО лучше уж в воде в коротких ластах... а так мышцы голени не будут нормально работать.. а на суше - лежа на спине ножницы... заодно и пресс нагрузишь ...

варяг от Октября 19, 2013, 10:37:40 pm
Цитата: Volga13 от Октября 19, 2013, 10:29:16 pm
Давай :) ;D
Ты кролем, а я брассом...)

по видео - :) ИМХО лучше уж в воде в коротких ластах... а так мышцы голени не будут нормально работать.. а на суше - лежа на спине ножницы... заодно и пресс нагрузишь ...

а мышцы голени и не должны работать. так правильно только надо корпус держать прямо . но это завтра сделаю крепление другое.. а то сейчас нет опоры.

Volga13 от Октября 19, 2013, 10:39:01 pm
в этом упражнении не должны работать? или вообще когда пливешь?

варяг от Октября 19, 2013, 10:39:29 pm
давай засекай ноги завтра. на четвертаке.

и будем каждые 2 недели смотреть результат.

у меня пока 20.90

варяг от Октября 19, 2013, 10:40:50 pm
Цитата: Volga13 от Октября 19, 2013, 10:39:01 pm
в этом упражнении не должны работать? или вообще когда пливешь?

насколько я понял и в этом упр и когда пливешь. ты только серьезно отнесись к этому. может даже поспорим на чтонибудь?:)))

Volga13 от Октября 19, 2013, 10:47:05 pm
Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 10:40:50 pm
насколько я понял и в этом упр и когда пливешь. ты только серьезно отнесись к этому. может даже поспорим на чтонибудь?:)))
ну не знаю.. у меня вот икроножные устают, когда на ногах плыву... особенно когда на спине..

может я конечно неправильно плаваю...

Подумаю по поводу серьезности спора, еще не знаю за сколько я на ногах четвертак выходит. Сам то насколько серьезен? те ведь парень непостоянный... то тебе первый разряд нужен..., то красота и легкость..

варяг от Октября 19, 2013, 10:51:04 pm
Цитата: Volga13 от Октября 19, 2013, 10:47:05 pm
Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 10:40:50 pm
насколько я понял и в этом упр и когда плаवेशь. ты только серьезно отнесись к этому. может даже поспорим на чтонибудь?:)))
ну не знаю.. у меня вот икроножные устают,когда на ногах плаваю... особенно когда на спине..
может я конечно неправильно плаваю...

Подумаю по поводу серьезности спора, еще не знаю за сколько я на ногах четвертак выходит. Сам то насколько серьезен? те ведь парень непостоянный... то тебе первый разряд нужен..., то красота и легкость..

не. ща я настроен серьезно. но в первую очередь на правильность в выполнении упр. ну а ноги это второстепенно. но так как на суше я их буду тренировать то уверен они попрут. да и хочется испытать кайф когда на ногах в 15 сек на четвертаке.

икры не должны уставать они чуть чуть работают. в основном работа от бедра

гех224 от Октября 20, 2013, 03:09:40 am
Цитата: sergeyt от Октября 19, 2013, 07:49:32 pm
Согласен на все сто! Почаще стартуй и мандраж пройдет. Рабочие соревнования для того и нужны, чтобы как следует подготовиться к главному старту сезона.
Дело в том что у нас мастерс проводится только 3 раза в году.

гех224 от Октября 20, 2013, 03:12:09 am
Цитата: Гала от Октября 19, 2013, 05:54:05 pm
Цитата: гех224 от Октября 19, 2013, 11:56:24 am
Я же готовился, не фелонил, а показал весьма скромный результат.
Лучше скажи сколько хряпнул накануне? ;D
Не расстраивайся, неудачи бывают, это не смертельно))) Зато теперь ты немного опытней стал, в следующий раз очки десять раз проверишь. Но я тебе по опыту (не спортивному,а человеческому) могу сказать,что есть категория людей,которые всегда ищут себе оправдание, заболел там, плохо завязал плавки, слетели очки, соскользнули ноги, перебрал соды перед стартом или водки накануне....., так вот, помни,что выходя на старт все зависит лишь от одного человека-от тебя самого. Если ты все стописят раз не проверил, то только сам виноват. На сегодняшний день твой результат 33 секунды,а причина дело вторичное. Разумеется,разобраться и ликвидировать надо, но только не превращайся в человека-33 несчастья, у которого всегда что-то случается и всегда находится что-то ,что помешало показать желаемый результат. Я тебе больше скажу,если ты готов,то тебе ничего помешать не может. Вообще, не там копаешь ;)
И это, мне кажется,что у тебя больше психология была,чем очки там или еще что. Уж больно ты мандражировал здесь за день до сорев. Хладнокровнее надо, иначе перегоришь. Думаю,что именно это с тобой и случилось. Да Гала ты права, я меньше мандражировал чем в первый раз, но когда встал на тумбочку и прыгнул, первый четвертак я вообще еле плыл, только после поворота я более менее заработал. А вообще это лечится какнибудь, в следующий раз оно может также повториться? Когда кто-то меня засекает у меня такого нет.

Mishel7 от Октября 20, 2013, 07:34:21 pm
Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 10:39:29 pm
давай засекай ноги завтра. на четвертаке.

и будем каждые 2 недели смотреть результат.

у меня пока 20.90

не возражаете если и я присоединюсь? ноги - мое самое слабое звено! :)

варяг от Октября 20, 2013, 09:53:26 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 20, 2013, 07:34:21 pm
Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 10:39:29 pm
давай засекай ноги завтра. на четвертаке.

и будем каждые 2 недели смотреть результат.

у меня пока 20.90

не возражаете если и я присоединюсь? ноги - мое самое слабое звено! :)

отлично! нас уже трое. я думаю ктото из ребят захочет присоединиться к нам в дороге мы будем только рады.

И главное - Мы не соперники а команда .Мы будем помогать друг другу.

ну что через 2 недели снова сверяем час ?. условие 25 ноги с толчка. победитель не тот у кого лучшее время а тот кто больше сбросил.

Mishel7 от Октября 20, 2013, 10:46:31 pm
завтра засеку с чего начнем сбрасывать! :)

feniks2277 от Октября 21, 2013, 04:11:06 am
Цитата: варяг от Октября 20, 2013, 09:53:26 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 20, 2013, 07:34:21 pm
Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 10:39:29 pm
давай засекай ноги завтра. на четвертаке.

и будем каждые 2 недели смотреть результат.

у меня пока 20.90

не возражаете если и я присоединюсь? ноги - мое самое слабое звено! :)

отлично! нас уже трое. я думаю ктото из ребят захочет присоединиться к нам в дороге мы будем только рады.

И главное - Мы не соперники а команда .Мы будем помогать друг другу.

ну что через 2 недели снова сверяем час ?. условие 25 ноги с толчка. победитель не тот у кого лучшее время а тот кто больше сбросил.

<http://www.youtube.com/watch?v=K4gXjneFXul&list=PLNoYaK4FF6wKWEUsuhYTi7McJ54BJCхkP>

15 сек достойная цель
удачи в начинаниях

Ivan Tyarkin от Октября 21, 2013, 04:50:02 am
Цитата: feniks2277 от Октября 21, 2013, 04:11:06 am
Цитата: варяг от Октября 20, 2013, 09:53:26 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 20, 2013, 07:34:21 pm
не возражаете если и я присоединюсь? ноги - мое самое слабое звено! :)

отлично! нас уже трое. я думаю ктото из ребят захочет присоединиться к нам в дороге мы будем только рады.

И главное - Мы не соперники а команда .Мы будем помогать друг другу.

ну что через 2 недели снова сверяем час ?. условие 25 ноги с толчка. победитель не тот у кого лучшее время а тот кто больше сбросил.

<http://www.youtube.com/watch?v=K4gXjneFXul&list=PLNoYaK4FF6wKWEUsuhYTi7McJ54BJCхkP>

15 сек достойная цель
удачи в начинаниях

если нога меньше 45-46 размера.... то увы

читающий от Октября 21, 2013, 05:58:25 am
Цитировать
если нога меньше 45-46 размера.... то увы
У меня появился шанс :)
Коля, я с вами. Надо будет засечь время ноги на груди, и на спине.
Выход регламентируется?

sosnin от Октября 21, 2013, 08:48:58 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 21, 2013, 04:50:02 am
если нога меньше 45-46 размера.... то увы
я надеюсь ты для них сказал,а не вообще...

Цитата: gex224 от Октября 20, 2013, 03:12:09 am
А вообще это лечится какнибудь, в следующий раз оно может также повториться? Когда кто-то меня засекает у меня такого нет.
повторится. и даже не раз...это зависит все от человека-комуто дано хладнокровие с рожденья, кто-то будет воспитывать себя всю жизнь и все равно поддрагивать.

пс. удача мне подмигнула. 200 поплыву с челом,кот. мне известен своим поведением на дистанции :)
надо как-то рвать его. ;) :)

Berrimog от Октября 21, 2013, 09:01:56 am
Цитата: Iustien от Октября 19, 2013, 08:32:14 pm
Берри, попробую угадать, - видать за день-два до этого был зал - силовая подготовка - пока мышцы в тонусе их очень легко потянуть даже при наличии легкой (обычной) разминки - спасает только лишь наличие разминки до пота. Ну или вариант два - ты как лузер прыгнул в воду полностью забив на разминку. ;))
1) В зал не хожу с февраля, мне и так не хватает гибкости в плечах.
2) Перед водой всегда раскручиваю руки, да и я уже знаю, что в этом месте у меня тонко.
Есть подозрение, что я вообще не на плавании её дергаю(при проносе дельфином).

Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 09:32:55 pm
ищу единомышленника чтобы за год скинуть с ног 5-6 сек.
Коля, ты же говорил про грамотный и вдумчивый подход, а также про планомерную подготовку к 1500? Ты передумал? :)

Mishel7 от Октября 21, 2013, 09:03:34 am
Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 10:39:29 pm
давай засекай ноги завтра. на четвертаке.

и будем каждые 2 недели смотреть результат.

у меня пока 20.90

мдааа... есть к чему стремиться!
сегодня 21.10.2013 проплыл 25 на ногах кролем за..... 25.7

sosnin от Октября 21, 2013, 09:13:22 am
Цитата: Berrimog от Октября 21, 2013, 08:44:46 am
Я думаю, что я нормально в заплывы попал, осталось только отработать :) жаль только, что народу мало, год назад на 800 было даже больше, чем сейчас на 400.
а я наоборот,считаю,что ты фигово попал. постоянно тянущся надо. опять не свое будешь делать... особенно 400...лучшеб в предидущем плыл бы. имхо.

пс. нда,варяга не поймешь...хочет одного,а чешется в другом месте..

ппс. я вот заявился-так заявился. всего 0,1сек в нужную сторону и ты по центральной с соперниками.
другая:0,5сек-и опять есть за кем тянуться и не сдаваться :)
все 4 дистанции в точку! :) осталось только проплыть

Berrimog от Октября 21, 2013, 09:38:32 am
Цитата: sosnin от Октября 21, 2013, 09:13:22 am
а я наоборот,считаю,что ты фигово попал. постоянно тянущся надо. опять не свое будешь делать... особенно 400...лучшеб в предидущем плыл бы. имхо.
Да боюсь я плыть сам, хотя понимаю, 400-ку то уже поплавал достаточно, для того, чтобы начать плыть самому, да и пара бы уже.

sosnin от Октября 21, 2013, 09:44:14 am

Цитата: Berrimor от Октября 21, 2013, 09:38:32 am

Да боюсь я плыть сам...
) :) :) тогда все понятно :) :) :)

MikeFW от Октября 21, 2013, 10:46:56 am
Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 09:32:55 pm
ищу единомышленника чтобы за год скинуть с ног 5-6 сек.

вдвоем будет интереснее.

вот видео упр на суше. тренер сказал что результат 15 сек на ногах на четвертаке крайне тяжело - Но реально.

Други жду писем

http://www.youtube.com/watch?v=0t_uLsQbx08&feature=youtu.be

Надо уж тогда отдельную тему под эти состязания завести.

варяг от Октября 21, 2013, 11:19:39 am
Да тема нормальная)

размер ноги 45.5

Знатьбы Феникс что он еще говорит))) но я так понимаю что там разговор о работе от бедра и не разбрасывать ноги широко

варяг от Октября 21, 2013, 11:23:49 am
Цитата: читающий от Октября 21, 2013, 05:58:25 am
Цитировать
если нога меньше 45-46 размера.... то увы
У меня появился шанс :)
Коля, я с вами. Надо будет засечь время ноги на груди, и на спине.
Выход регламентируется?

нет выход любой . гланое ноги кролили что бы

варяг от Октября 21, 2013, 11:26:31 am
Цитата: Berrimor от Октября 21, 2013, 09:01:56 am
Цитата: Iustep от Октября 19, 2013, 08:32:14 pm
Берри, попробую угадать, - видать за день-два до этого был зал - силовая подготовка - пока мышцы в тонусе их очень легко потянуть даже при наличии легкой (обычной) разминки - спасает только лишь наличие разминки до пота. Ну или вариант два - ты как лузер прыгнул в воду полностью забив на разминку. ;)
1) В зал не хожу с февраля, мне и так не хватает гибкости в плечах.
2) Перед водой всегда раскручиваю руки, да и я уже знаю, что в этом месте у меня тонко.
Есть подозрение, что я вообще не на плавании её дергаю(при проносе дельфином).

Цитата: варяг от Октября 19, 2013, 09:32:55 pm
ищу единомышленника чтобы за год скинуть с ног 5-6 сек.
Коля, ты же говорил про грамотный и вдумчивый подход, а также про планомерную подготовку к 1500? Ты передумал? :)

ну.. путь к испеху никогда не бывает прямым)))

sosnin от Октября 21, 2013, 11:27:28 am
Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 11:23:49 am
нет выход любой . гланое ноги кролили что бы
че,можно и под водой? тогда и я к вам присоединюсь ;)
пс. заводи тему.

варяг от Октября 21, 2013, 11:31:33 am

Цитата: sosnin от Октября 21, 2013, 11:27:28 am
Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 11:23:49 am
нет выход любой . гланое ноги кролили что бы
че,можно и под водой? тогда и я к вам присоединюсь ;)
пс. заводи тему.

Делать новую тему?

Berrimog от Октября 21, 2013, 11:42:43 am
Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 11:31:33 am
Делать новую тему?
Коль, если в новой теме будут рассуждения о "вчерашней тренировке" и прочие впечатления, то оно разве надо?
Тема для болтовни и впечатлений уже есть, тем более у тебя ;)

Так что в новой, если решите её вести, только результаты и только обсуждение результатов, исходных, промежуточных, прогресса участников, это замечание номер раз.
Замечание номер два - потрудись тогда оформить тему должным образом(цели, идеи, сроки), чтобы было не просто мимолётным желанием, а конкретным вызовом, для всех, кто решит поучаствовать, тогда и участников будет больше.

варяг от Октября 21, 2013, 11:52:27 am
Цитата: Berrimog от Октября 21, 2013, 11:42:43 am
Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 11:31:33 am
Делать новую тему?
Коль, если в новой теме будут рассуждения о "вчерашней тренировке" и прочие впечатления, то оно разве надо?
Тема для болтовни и впечатлений уже есть, тем более у тебя ;)

Так что в новой, если решите её вести, только результаты и только обсуждение результатов, исходных, промежуточных, прогресса участников, это замечание номер раз.
Замечание номер два - потрудись тогда оформить тему должным образом(цели, идеи, сроки), чтобы было не просто мимолётным желанием, а конкретным вызовом, для всех, кто решит поучаствовать, тогда и участников будет больше.
ок

надо придумать название темы. потому как начало - это уже половина сделаного. Финал Соревнований предлагаю назначить 29-31 декабря 2014.

приз я предлагаю сделать чтото вроде чего то памятного подарка

моі от Октября 21, 2013, 12:47:22 pm
Ради варяга все-таки FINA должна вернуть дисциплину "плавание на боку"!

Томап от Октября 21, 2013, 02:52:09 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 21, 2013, 09:03:34 am
мдааа... есть к чему стремиться!
сегодня 21.10.2013 проплыл 25 на ногах кролем за..... 25.7
Ни хрена ж себе народ плавает. 15... 20... 25... У меня в координации-то, наверное, около 25 секунд четвертак будет, никак не быстрее (причём, как будто бы, почти без разницы, расслабленно плыть или напрячься изо всех сил - секундомер намекает, что разницы нет). Хотя если предельно поднапрячься, наверное, на ногах могу какую-то скорость в таком роде (типа 0,9-1 м/с) набрать - но сил так дубасить хватит не более чем на 7-10 м.

варяг от Октября 21, 2013, 09:20:21 pm
Цитата: Томап от Октября 21, 2013, 02:52:09 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 21, 2013, 09:03:34 am
мдааа... есть к чему стремиться!
сегодня 21.10.2013 проплыл 25 на ногах кролем за..... 25.7
Ни хрена ж себе народ плавает. 15... 20... 25... У меня в координации-то, наверное, около 25 секунд четвертак будет, никак не быстрее (причём, как будто бы, почти без разницы, расслабленно плыть или напрячься изо всех сил - секундомер намекает, что разницы нет). Хотя если предельно поднапрячься, наверное, на ногах могу какую-то скорость в таком роде (типа 0,9-1 м/с) набрать - но сил так дубасить хватит не более чем на 7-10 м.

Тогда надо задуматься моежет дело не в физо а в технике ? кстати поднять скорость на ногах я намерен на 70% именно за счет техники .

тем боле у Вас есть реальный шанс победить - Вам гораздо легче будет скинуть за год 5-8 с 25-27 сек на ногах чем комуто скинуть 3-4 сек с 20-23 сек.

sergey64 от Октября 21, 2013, 09:59:41 pm
пожелание ВАРЯГУ.да ,плавайте на ногах.по ведь вам приятнее будет выигрывать

Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 12:41:37 am
Цитата: sosnip от Октября 21, 2013, 08:48:58 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 21, 2013, 04:50:02 am
если нога меньше 45-46 размера.... то увы
я надеюсь ты для них сказал,а не вообще...

вообще, 25 из 15 сек на ногах кролем с досочкой с низу без 45 размера? серьезно?

варяг от Октября 22, 2013, 12:49:13 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 12:41:37 am
Цитата: sosnip от Октября 21, 2013, 08:48:58 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 21, 2013, 04:50:02 am
если нога меньше 45-46 размера.... то увы
я надеюсь ты для них сказал,а не вообще...

вообще, 25 из 15 сек на ногах кролем с досочкой с низу без 45 размера? серьезно?

слова сказанные одним МСМК - У нас в сборной девочки на ногах плавут четвертак14-16

а ребята 12- 13 сек.

варяг от Октября 22, 2013, 12:49:59 am
Цитата: sergey64 от Октября 21, 2013, 09:59:41 pm
пожелание ВАРЯГУ.да ,плавайте на ногах.по ведь вам приятнее будет выигрывать

извиняюсь- непойму предложение.

нет опечатки?

варяг от Октября 22, 2013, 12:59:32 am
Кстати вот мой ответ на мой же вопрос- можно ли научиться плаванию по интернету ? помогли мне данный сайт ?

1- да.можно но дольше чем с тренером.

2- да помог.пусть я не плаваю как профессионал но я приобретаю представление о Высоком локте. о правильной работе ног. о высоком тазе (отдельное спасибо Соснину - особенно за то как он объяснял))))).каждый человек давал какуюто крупицу. кто больше - кто меньше.ктото просто поддерживал.

так что для себя я получил ответ .- И хочу сказать огромное спасибо кто создал и организовал этот сайт.

feniks2277 от Октября 22, 2013, 01:57:02 am
Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 09:20:21 pm
Цитата: Томап от Октября 21, 2013, 02:52:09 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 21, 2013, 09:03:34 am
мдааа... есть к чему стремиться!

сегодня 21.10.2013 проплыл 25 на ногах кролем за..... 25.7

Ни хрена ж себе народ плавает. 15... 20... 25... У меня в координации-то, наверное, около 25 секунд четвертак будет, никак не быстрее (причём, как будто бы, почти без разницы, расслабленно плыть или напрячься изо всех сил - секундомер намекает, что разницы нет). Хотя если предельно поднапрячься, наверное, на ногах могу какую-то скорость в таком роде (типа 0,9-1 м/с) набрать - но сил так дубасить хватит не более чем на 7-10 м.

Тогда надо задуматься моежет дело не в физо а в технике ? кстати поднять скорость на ногах я намерен на 70% именно за счет техники .

Аа позволь узнать сколько за тренеровочку на ногах собираетесь проплывать?

варяг от Октября 22, 2013, 02:02:13 am
Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2013, 01:57:02 am
Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 09:20:21 pm
Цитата: Toman от Октября 21, 2013, 02:52:09 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 21, 2013, 09:03:34 am
мдааа... есть к чему стремиться!

сегодня 21.10.2013 проплыл 25 на ногах кролем за..... 25.7

Ни хрена ж себе народ плавает. 15... 20... 25... У меня в координации-то, наверное, около 25 секунд четвертак будет, никак не быстрее (причём, как будто бы, почти без разницы, расслабленно плыть или напрячься изо всех сил - секундомер намекает, что разницы нет). Хотя если предельно поднапрячься, наверное, на ногах могу какую-то скорость в таком роде (типа 0,9-1 м/с) набрать - но сил так дубасить хватит не более чем на 7-10 м.

Тогда надо задуматься моежет дело не в физо а в технике ? кстати поднять скорость на ногах я намерен на 70% именно за счет техники .

Аа позволь узнать сколько за тренеровочку на ногах собираетесь проплывать?

пока в базе делаю следующее- 50 метров одна рука прижатаодна вытянута(поднимаю голову.таз и ноги.) и 10 выдохов в воду и 50 метров пистолет

в конце тренировки 200 метров еще 1 упр и немного координации.

тоесть практически одни ноги.

суша- ноги без ограничений.

варяг от Октября 22, 2013, 02:02:31 am
вода через день

Феникс как считаешь какое колличество подходов и сколько раз в неделю надо дделать это упр чтобы ноги прибавляли.

мах колличество 30 повторений

http://www.youtube.com/watch?v=0t_uLsQbx08&feature=youtu.be

читающий от Октября 22, 2013, 04:39:11 am
Честно говоря, не могу понять смысл упражнения ногой с резиной. А ты не пробовал лечь на спину, руки под копчик, ноги поднять градусов на 30 и работать ногами, как в воде на спине? Заодно и пресс понапрягается. Что скажут специалисты? От какого упражнения будет больше пользы для улучшения работы ног?

feniks2277 от Октября 22, 2013, 05:30:47 am
Цитата: варяг от Октября 22, 2013, 02:02:13 am
Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2013, 01:57:02 am
Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 09:20:21 pm
Цитата: Toman от Октября 21, 2013, 02:52:09 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 21, 2013, 09:03:34 am
мдааа... есть к чему стремиться!
сегодня 21.10.2013 проплыл 25 на ногах кролем за..... 25.7

Ни хрена ж себе народ плавает. 15... 20... 25... У меня в координации-то, наверное, около 25 секунд четвертак будет, никак не быстрее (причём, как будто бы, почти без разницы, расслабленно плыть или напрячься изо всех сил - секундомер намекает, что разницы нет). Хотя если предельно поднапрячься, наверное, на ногах могу какую-то скорость в таком роде (типа 0,9-1 м/с) набрать - но сил так дубасить хватит не более чем на 7-10 м.

Тогда надо задуматься моежет дело не в физо а в технике ? кстати поднять скорость на ногах я намерен на 70% именно за счет техники .

Аа позволь узнать сколько за тренеровочку на ногах собираетесь проплывать?

пока в базе делаю следующее- 50 метров одна рука прижатаодна вытянута(поднимаю голову.таз и ноги.) и 10 выдохов в воду и 50 метров пистолет

в конце тренировки 200 метров еще 1 упр и немного координации.

тоесть практически одни ноги.

суша- ноги без ограничений.

Я не понял,меня интересует колличество метров с доской или без доски проплываемое за тренеровку на ногах? Примерно.

моі от Октября 22, 2013, 07:25:15 am

Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 09:20:21 pm

кстати поднять скорость на ногах я намерен на 70% именно за счет техники.

Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:28:35 pm

вообщем проникся плаваниеми поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

Свежо предание... т.е. я правильно понял, что разряда мы не увидим? никакого?

Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 07:45:54 am

Цитата: варяг от Октября 22, 2013, 12:49:13 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 12:41:37 am

Цитата: sosnip от Октября 21, 2013, 08:48:58 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 21, 2013, 04:50:02 am

если нога меньше 45-46 размера.... то увы я надеюсь ты для них сказал,а не вообще...

вообще, 25 из 15 сек на ногах кролем с досочкой с низу без 45 размера? серьезно?

слова сказанные одним МСМК - У нас в сборной девочки на ногах плывут четвертак14-16

а ребята 12- 13 сек.

14 на ногах плывут, а 50 кролем из 25 не могут? ой ой ой 14 и 16 это 2 большие разницы.... ну как 21 и 25 на 50 метрах

12 Коновалов наверно плыл, а кто еще?

Mishel7 от Октября 22, 2013, 08:56:09 am

Цитата: Mishel7 от Октября 15, 2013, 08:59:48 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 10, 2013, 01:07:23 am

.
. .

Если 25 с низу 17 сек, то 50 со старта по длине можно рассчитывать на 35, если старт очень хороший то 34

Сегодня в конце тренировки проплыл 50 в\с со старта (с бортика), инструктор засек...вышло аж 33,0 с!!! Можно сказать рекорд. :)

Интересно это мой максимум или за 12 дней до старта можно еще что нить выжать!? Треньку предложид инструктор такую:

1. 300м разминка
2. 4*25м в\с в мегалопатах отдых 15", каждые 25м с улучшением
3. 200м комп плавание
4. 4*50 в\с в мегалопатах отдых 30", ускорения на 2х 25метрах
5. 200м комп плавание
6. 50м в\с со старта
7. 300м закупка

УРАААА Страшный секрет от Люкмена - работает!!!!

сегодня со старта 50в\с - 30,7

sosnin от Октября 22, 2013, 09:02:29 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 07:45:54 am

Цитата: варяг от Октября 22, 2013, 12:49:13 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 12:41:37 am

Цитата: sosnin от Октября 21, 2013, 08:48:58 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 21, 2013, 04:50:02 am

если нога меньше 45-46 размера.... то увы

я надеюсь ты для них сказал,а не вообще...

вообще, 25 из 15 сек на ногах кролем с досочкой с низу без 45 размера? серьезно?

с доской... да я видел 16х25 по 13,8-14,5 кролем, режим 1:30...рост 178,нога 43. на тот момент 50кр23,8,100-51,5-52 примерно,50бат-25...да еще с десятков ребят точно видел. да что там,эмс знаю с 43им размером. он то уж точняк 14менял с доской,а без думаю и 11.

давай у БУ спросим какая нога? :)

sosnin от Октября 22, 2013, 09:04:26 am

Цитата: Mishel7 от Октября 22, 2013, 08:56:09 am

сегодня со старта 50в\с - 30,7

да ладно? это невероятно 33 и 30,7 за 2 недели...

Mishel7 от Октября 22, 2013, 09:10:19 am

Цитата: sosnin от Октября 22, 2013, 09:04:26 am

Цитата: Mishel7 от Октября 22, 2013, 08:56:09 am

сегодня со старта 50в\с - 30,7

да ладно? это невероятно 33 и 30,7 за 2 недели...

ага, сам не поверил, но секундомер то не врет! посмотрим на что в воскресенье выплыву, а потом думаю нужно взяться за поворот и осилить сальто! :)

Berrimor от Октября 22, 2013, 09:13:15 am

Ещё и без сальто? :o

"гвозди бы из вас делать")

Mishel7 от Октября 22, 2013, 09:16:38 am

to_sosnin: и почему уж так и невероятно!?

Вон Игорюму пеняете, что пора бы и 30 разменять, при том что он в басс год ходит. А у меня все ж какое никакое, а "спорт прошлое" есть..... ну правда на стартах я плавал брассом :) и было это давненько.

sosnin от Октября 22, 2013, 09:46:28 am

дело не в игориуме,а в прогрессе... если такие подвижки есть,то за год ты должен выйти на 26-27,как раз-два. я даже так не шагал,когда начал плавать в мастерс...

Mishel7 от Октября 22, 2013, 09:55:55 am

Цитата: sosnin от Октября 22, 2013, 09:46:28 am

дело не в игориуме, а в прогрессе... если такие подвижки есть, то за год ты должен выйти на 26-27, как раз-два. я даже так не шагал, когда начал плавать в мастерс...

ну это вряд ли... это я сейчас поднапрягусь и стараюсь каждый день ходить до старта 27.10.2013.... потом опять вернусь на 3-4 раза в неделю басса.

а чтоб из 30 выплыть - нужно сальто однозначно..... потому как чую что торможу на повороте. Но как натренировать стойкость к "голововерчению" ума не приложу..... с детства карусели не выношу..... кувыркнуться на суше могу вроде раз несколько подряд, а в воде..... беда.

Berrimog от Октября 22, 2013, 09:57:35 am

Цитата: sosnin от Октября 22, 2013, 09:02:29 am

с доской... да я видел 16x25 по 13,8-14,5 кролем, режим 1:30... рост 178, нога 43. на тот момент 50кр23,8,100-51,5-52 примерно, 50бат-25... да еще с десятков ребят точно видел. да что там, змс знаю с 43им размером. он то уж точно 14менял с доской, а без думаю и 11.

давай у БУ спросим какая нога? :)

Только вот все эти люди занимались плаванием в целом, а не плаванием на ногах и эти секунд являются показателем работы ног гармонично сочетающейся с техникой плавания в полной координации, а не самоцелью и во вред плаванию в координации.

варяг от Октября 22, 2013, 10:06:40 am

Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2013, 05:30:47 am

Цитата: варяг от Октября 22, 2013, 02:02:13 am

Цитата: feniks2277 от Октября 22, 2013, 01:57:02 am

Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 09:20:21 pm

Цитата: Toman от Октября 21, 2013, 02:52:09 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 21, 2013, 09:03:34 am

мдааа... есть к чему стремиться!

сегодня 21.10.2013 проплыл 25 на ногах кролем за..... 25.7

Ни хрена ж себе народ плавает. 15... 20... 25... У меня в координации-то, наверное, около 25 секунд четвертак будет, никак не быстрее (причем, как будто бы, почти без разницы, расслабленно плыть или напрячься изо всех сил - секундомер намекает, что разницы нет). Хотя если предельно поднапрячься, наверное, на ногах могу какую-то скорость в таком роде (типа 0,9-1 м/с) набрать - но сил так дубасить хватит не более чем на 7-10 м.

Тогда надо задуматься моежет дело не в физо а в технике ? кстати поднять скорость на ногах я намерен на 70% именно за счет техники .

Аа позволь узнать сколько за тренеровочку на ногах собираетесь проплыть?

пока в базе делаю следующее- 50 метров одна рука прижата одна вытянута (поднимаю голову, таз и ноги.) и

10 выдохов в воду и 50 метров пистолет

в конце тренировки 200 метров еще 1 упр и немного координации.

то есть практически одни ноги.

суша- ноги без ограничений.

Я не понял, меня интересует количество метров с доской или без доски проплываемое за тренировку на ногах? Примерно.

я думаю 1км.200- 1км 300. ну примерно на ногах. без доски

варяг от Октября 22, 2013, 10:09:03 am

Цитата: moi от Октября 22, 2013, 07:25:15 am

Цитата: варяг от Октября 21, 2013, 09:20:21 pm

кстати поднять скорость на ногах я намерен на 70% именно за счет техники.

Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:28:35 pm
вообщем проникся плаванием поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

Свежо предание... т.е. я правильно понял, что разряда мы не увидим? никакого?

незнаю. честно.

варяг от Октября 22, 2013, 10:10:43 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 07:45:54 am
Цитата: варяг от Октября 22, 2013, 12:49:13 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 12:41:37 am
Цитата: sosnin от Октября 21, 2013, 08:48:58 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 21, 2013, 04:50:02 am
если нога меньше 45-46 размера.... то увы
я надеюсь ты для них сказал,а не вообще...

вообще, 25 из 15 сек на ногах кролем с досочкой с низу без 45 размера? серьезно?

слова сказанные одним МСМК - У нас в сборной девочки на ногах плывут четвертак14-16

а ребята 12- 13 сек.

14 на ногах плывут, а 50 кролем из 25 не могут? ой ой ой 14 и 16 это 2 большие разницы.... ну как 21 и 25 на 50 метрах

12 Коновалов наверно плыл, а кто еще?

не не Коновалов. Коновалов же славиться дельфином а тот парень 12. копейками ноги кроль

свиммер от Октября 22, 2013, 10:15:48 am
Цитата: Mishel7 от Октября 22, 2013, 09:55:55 am
Но как натренировать стойкость к "голововерчению" ума не приложу.....

Кувырки вперед-назад в воде? От одного до 10-ти за подход? С разной скоростью?

sosnin от Октября 22, 2013, 10:35:10 am
Цитата: Berrimor от Октября 22, 2013, 09:57:35 am
Цитата: sosnin от Октября 22, 2013, 09:02:29 am
с доской... да я видел 16x25 по 13,8-14,5 кролем, режим 1:30...рост 178,нога 43. на тот момент 50кр23,8,100-51,5-52 примерно,50бат-25...да еще с десятком ребят точно видел. да что там,змс знаю с 43им размером. он то уж точняк 14менял с доской,а без думаю и 11.

давай у БУ спросим какая нога? :)

Только вот все эти люди занимались плаванием в целом, а не плаванием на ногах и эти секунд являются показателем работы ног гармонично сочетающейся с техникой плавания в полной координации, а не самоцелью и во вред плаванию в координации.

это бесспорно...плаванием локально на ногах никто из них не занимался...

sergey64 от Октября 22, 2013, 01:24:21 pm
да. все верно. плавание на ногах кролем- это только для учения уметь терпеть слишком уж быстро сжигается кислород и у подготовленных.а дельфин и брасс-ерунда.легко.
ноги это просто тот резерв который в полную включают за 10-20сек. (ну примерно)до финиша. больше ведь не протепишь

sergey64 от Октября 22, 2013, 01:38:05 pm
забудьте про ноги. где надо они и сами появятся

Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 01:53:34 pm
Цитата: sosnin от Октября 22, 2013, 09:02:29 am
с доской... да я видел 16x25 по 13,8-14,5 кролем, режим 1:30...рост 178,нога 43. на тот момент 50кр23,8,100-51,5-52 примерно,50бат-25...да еще с десятком ребят точно видел. да что там,змс знаю с 43им размером. он то уж точняк

14менял с доской,а без думаю и 11.

давай у БУ спросим какая нога? :)

допустим ты видел и ноги мерял. а че такие плохие 50 и 100 тогда? или это дальнобойщик какой?

че БУ кролем на ногах из 14 плывет??? да с 43 размером??? я б видео посмотрел блин....

мрак.

sosnin от Октября 22, 2013, 02:09:34 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 01:53:34 pm

1)допустим ты видел и ноги мерял. а че такие плохие 50 и 100 тогда? или это дальнобойщик какой?

2)че БУ кролем на ногах из 14 плывет??? да с 43 размером??? я б видео посмотрел блин....

мрак.

1) самы что ни наесть спринтер.200 было уже около 1:59-2:01.

2)я не знаю какой у бу нога...думаю из 16 уж должен он плыть.

пс. про змс поверил? :)

Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 02:18:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 22, 2013, 02:09:34 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 01:53:34 pm

1)допустим ты видел и ноги мерял. а че такие плохие 50 и 100 тогда? или это дальнобойщик какой?

2)че БУ кролем на ногах из 14 плывет??? да с 43 размером??? я б видео посмотрел блин....

мрак.

1) самы что ни наесть спринтер.200 было уже около 1:59-2:01.

2)я не знаю какой у бу нога...думаю из 16 уж должен он плыть.

пс. про змс поверил? :)

не, не верю честно говоря. буду рад ошибаться.

всегда думал что удел плавания 50 метров из 30 (а с 13.8 это делать нечего), это удел тех парней у которых 47+ и ноги как у кенгуру в обратную сторону гнуться

или это просто за счет бешеного темпа плывется? думаю ногами то любое увеличение темпа по идее приведет к увеличению скорости.

MikeFW от Октября 22, 2013, 02:36:57 pm

Я бы еще добавил что важно:

- гибкость голеностопа;

- вес тела, который толкают эти 43-и размеры.

варяг от Октября 22, 2013, 02:38:25 pm

Цитата: MikeFW от Октября 22, 2013, 02:36:57 pm

Я бы еще добавил что важно:

- гибкость голеностопа;

- вес тела, который толкают эти 43-и размеры.

а кто мешает его растянуть?

Ivan Tyarkin от Октября 22, 2013, 02:51:34 pm

Цитата: MikeFW от Октября 22, 2013, 02:36:57 pm

Я бы еще добавил что важно:

- гибкость голеностопа;

- вес тела, который толкают эти 43-и размеры.

как мерять гибкость и какую надо?

как соотнести размер и вес и какой надо?

;D

варяг от Октября 22, 2013, 02:53:36 pm

Интересно за скока Торп на ногах плывет 25 и 50

sergey64 от Октября 22, 2013, 03:40:59 pm
примерно как и лохте.но ведь ни кто из обоих не обрадуется 400м на ногах кролем

sergey64 от Октября 22, 2013, 03:46:39 pm
Райан Лохте 50 м под водой с помощью одних только ног он преодолевает на тренировке за 24 с

это цитата ну и разумеется дельфином

варяг от Октября 22, 2013, 07:35:54 pm
Цитата: sergey64 от Октября 22, 2013, 03:46:39 pm
Райан Лохте 50 м под водой с помощью одних только ног он преодолевает на тренировке за 24 с

это цитата ну и разумеется дельфином

думаю кролем на ногах Торп сделает Лохти

sergey64 от Октября 22, 2013, 09:56:14 pm
без сомнений.
он и лучше был намного и вспомните как он только ножками своего Хэкетта на 400 взял

Berrimog от Октября 23, 2013, 07:30:40 am
В моём фитнесе повысили температуру на градус, мб на полтора, короче 200 работать тяжело. Да ещё как назло самовлюблённый невежда очередной лечить пытался.

sosnin от Октября 23, 2013, 08:19:28 am
Цитата: Berrimog от Октября 23, 2013, 07:30:40 am
В моём фитнесе повысили температуру на градус, мб на полтора, короче 200 работать тяжело. Да ещё как назло самовлюблённый невежда очередной лечить пытался.
какие 200? уже купаться надо ;)

Berrimog от Октября 23, 2013, 08:33:11 am
Я и купался, всего-то 12*100 хотел, чтобы не потерять ощущения, а после двух повторов уже язык через плечо и чувство, что дыхание и пульс не восстанавливаются, хотя отдых достаточный был.

MikeFW от Октября 23, 2013, 09:27:19 am
Цитата: Berrimog от Октября 23, 2013, 07:30:40 am
В моём фитнесе повысили температуру на градус, мб на полтора, короче 200 работать тяжело. Да ещё как назло самовлюблённый невежда очередной лечить пытался.

В бассе куда я хожу, на табло постоянно 28 градусов светится, но вода по ощущениям, то холодно, то горячо. Сделал замечание, что зачем так горячо делать. Мне сказали, у нас постоянно норма 28. :) Вот так и не придерешься, если только свой градусник "утенок" не приносить и тыкать потом им.

sosnin от Октября 23, 2013, 09:32:40 am
я кстати,нашел частичное спасение. ношу литровую бутылочку с холодной водой и лью на голову в перерыве... продлевать проплывы в сериях метров на 500-800...
у меня закономерность пн-очень жарко(30-30,5C),вт-чуть прохладнее(29), вск вечер-невозможно жарко(33-34),остальные дни-27C. а все потому,что в вскр до ч13 детское время и воду кипятят!!! потом она постепенно остывает...вот запрещал потребнадзор плавать-была великолепная вода.

Mishel7 от Октября 23, 2013, 10:59:12 am
Остается 2 дня до старта (плыву в воскр, в субботу хочю поспать :))

Достаточно ли поплавать так:

-400 разминка;

-2x4x50 Кроль:

50м - 15 в полную силу со старта / 35 откупаться (отрабатывается старт и выход)
50м - 35 в полную силу с толчка / 15 докупаться (отработка поворота на скорости)
50м - откупаться
50м - в полную силу в темпе сотни со старта (отрабатывается все в куче)

200 - закупка

2x4x50 Брасс - повторить как для кроля.

200 - закупка

Перед стартом, как предлагал Лексендер хочу плыть:

200 мягко можно чередуя по 50м кроль с брассом,
4x50 мягко, но с ускорением на последних 5-7 метрах.

sosnin от Октября 23, 2013, 11:35:40 am
имхо.дофига ускорений за 2 дня до старта. за 2-3 недели это былобы нормально.

пс. как вы считаете 2 дня? сегодня ж среда.

@LE}{@NDER от Октября 23, 2013, 11:53:11 am
Цитата: Mishel7 от Октября 23, 2013, 10:59:12 am
Остается 2 дня до старта (плыву в воскр, в субботу хочу поспать :))

Достаточно ли поплавать так:

-400 разминка;

-2x4x50 Кроль:

50м - 15 в полную силу со старта / 35 откупаться (отрабатывается старт и выход)
50м - 35 в полную силу с толчка / 15 докупаться (отработка поворота на скорости)
50м - откупаться
50м - в полную силу в темпе сотни со старта (отрабатывается все в куче)

200 - закупка

2x4x50 Брасс - повторить как для кроля.

200 - закупка

Перед стартом, как предлагал Лексендер хочу плыть:

200 мягко можно чередуя по 50м кроль с брассом,
4x50 мягко, но с ускорением на последних 5-7 метрах.

Слишком много перед стартом. Эта серия хороша, для скоростной работы, но не за 2 дня до старта. Если очень хочешь ее плыть, то проплыви раз для кроля и раз для брасса, потом упражнения мягко и координация мягко, как ты написал, чтобы заплыть. Ускорения в конце трени не нужно если очень хочется 4x50, я бы поставил до основной спринтерской работы, и после 4x50 поставил бы метров 200 мягко кроль, перед спринтом. Кстати что плывешь? Это подойдет только для полтинников.

Mishel7 от Октября 23, 2013, 01:10:47 pm
Цитата: sosnin от Октября 23, 2013, 11:35:40 am
имхо.дофига ускорений за 2 дня до старта. за 2-3 недели это былобы нормально.

пс. как вы считаете 2 дня? сегодня ж среда.

считаю четверг, пятница, в субботу думаю поспать (все тренировки у меня с утра с 7:00)

to_@LE}{@NDER: Кстати что плывешь? Это подойдет только для полтинников.

Да я и плыву 50м кролем, 50брассом вот тут: <http://www.sportsamara.ru/news/3838#content>

sosnin от Октября 23, 2013, 02:07:27 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 23, 2013, 01:10:47 pm
считаю четверг, пятница, в субботу думаю поспать (все тренировки у меня с утра с 7:00)
очень логично считать дни так дни:

- 1)чт
- 2)пт
- 2)сб
- 2)вс-старт

точняк,и как я сразу не понял,что это "два дня до старта" :)

Mishel7 от Октября 23, 2013, 04:01:09 pm
прошу прощения за косноязычность :)

итак имеем: 3 дня до старта, плову 50 в\с и 50 брасс

вопросы: - стоит ли рваться в басс накануне (в субботу) или отдохнуть
- что поплавать в оставшиеся 2 дня или можно оставить такое:

400 разминка;

-4x50 Кроль:

- 50м - 15 в полную силу со старта / 35 откупаться (отрабатывается старт и выход)
- 50м - 35 в полную силу с толчка / 15 докупаться (отработка поворота на скорости)
- 50м - откупаться
- 50м - в полную силу в темпе сотни со старта (отрабатывается все в куче)

200 - закупка

4x50 Брасс - повторить как для кроля.

200 - закупка

@LE}{@NDER от Октября 23, 2013, 10:01:16 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 23, 2013, 04:01:09 pm
прошу прощения за косноязычность :)

итак имеем: 3 дня до старта, плову 50 в\с и 50 брасс

вопросы: - стоит ли рваться в басс накануне (в субботу) или отдохнуть
- что поплавать в оставшиеся 2 дня или можно оставить такое:

400 разминка;

-4x50 Кроль:

- 50м - 15 в полную силу со старта / 35 откупаться (отрабатывается старт и выход)
- 50м - 35 в полную силу с толчка / 15 докупаться (отработка поворота на скорости)
- 50м - откупаться
- 50м - в полную силу в темпе сотни со старта (отрабатывается все в куче)

200 - закупка

4x50 Брасс - повторить как для кроля.

200 - закупка

Накануне нужно поплавать, но уже не ускорения, а просто расплыться в спокойном темпе. Разминка, упражнения для кроля/брасса, проплыть метров 600-800 кроль/брасс по 50м без напряжения.

Berrimog от Октября 24, 2013, 08:14:02 am
Засек из интереса четвертак на ногах кролем - 25-26, думаю засечься на руках брасом. :D

IluTa4oK от Октября 24, 2013, 09:03:53 am
Цитата: Berrimog от Октября 24, 2013, 08:14:02 am
Засек из интереса четвертак на ногах кролем - 25-26, думаю засечься на руках брасом. :D

Вот, кстати, что считать плавание на руках брасом - с колобашкой/без колобашки, дельфинить или вообще ногами/тазом не работать?

Был тут какой-то фильм про подготовку пловцов, замеряли время девочки в брасе (по-моему, это была Чаун, ЕМНИП) на руках и на ногах. На руках получилось гораздо быстрее, и был сделан вывод, что руки в плавании дают много больше ног.

Но сравнивали плавание "руки вытянуты, ноги брасс" и "руки брасс/ноги дельфин", что как-то не совсем корректно, мне кажется.

avia334 от Октября 24, 2013, 09:07:15 am

Цитировать

Вот, кстати, что считать плавание на руках брассом - с колобашкой/без колобашки, дельфинить или вообще ногами/тазом не работать?

Был тут какой-то фильм про подготовку пловцов, замеряли время девочки в брассе (по-моему, это была Чаун, ЕМНИП) на руках и на ногах. На руках получилось гораздо быстрее, и был сделан вывод, что руки в плавании дают много больше ног.

Но сравнивали плавание "руки вытянуты, ноги брасс" и "руки брасс/ноги дельфин", что как-то не совсем корректно, мне каж

Чаун на СТС в "Галилео" показывали и засекали.

Если как там делать, то руки с доской, корпус прогнуть можно, но не дельфинить. Ноги чисто брасс.

ИлУа4оК от Октября 24, 2013, 09:09:09 am

Цитата: avia334 от Октября 24, 2013, 09:07:15 am

Чаун на СТС в "Галилео" показывали и засекали.

Если как там делать, то руки с доской, корпус прогнуть можно, но не дельфинить. Ноги чисто брасс.

А на руках-то как?

sosnin от Октября 24, 2013, 09:28:28 am

Цитата: ИлУа4оК от Октября 24, 2013, 09:09:09 am

Цитата: avia334 от Октября 24, 2013, 09:07:15 am

Чаун на СТС в "Галилео" показывали и засекали.

Если как там делать, то руки с доской, корпус прогнуть можно, но не дельфинить. Ноги чисто брасс.

А на руках-то как?

с работой таза,но без удара ног.

avia334 от Октября 24, 2013, 09:42:50 am

Цитировать

с работой таза,но без удара ног.

по-моему в ролике Чаун с колобашкой на руках мочила.

ИлУа4оК от Октября 24, 2013, 09:47:31 am

Цитата: avia334 от Октября 24, 2013, 09:42:50 am

по-моему в ролике Чаун с колобашкой на руках мочила.

Надо пересмотреть. По-моему, без колобашки и ноги в чистом виде дельфин, и результат был офигительный - 31 сек полтинник, если верно помню.

avia334 от Октября 24, 2013, 11:20:04 am

Цитировать

Надо пересмотреть. По-моему, без колобашки и ноги в чистом виде дельфин, и результат был офигительный - 31 сек полтинник, если верно помню.

тогда тоже пересмотрю, но вроде они на четвертаке замеры делали и ноги были в пассиве... .

варяг от Октября 25, 2013, 11:45:39 pm

Цитата: Berrimog от Октября 24, 2013, 08:14:02 am

Засек из интереса четвертак на ногах кролем - 25-26, думаю засечься на руках брассом. :D

Берри а на руках за сколько? кролем

ИлУа4оК от Октября 26, 2013, 09:12:48 pm

Цитата: avia334 от Октября 24, 2013, 11:20:04 am

Цитировать

Надо пересмотреть. По-моему, без колобашки и ноги в чистом виде дельфин, и результат был офигительный - 31 сек полтинник, если верно помню.

тогда тоже пересмотрю, но вроде они на четвертаке замеры делали и ноги были в пассиве... .

25 метров было.

Всё-таки с колобашкой, но ногами небольшой удар дельфином тоже был (16с.),

на руках плыла руки вытянуты назад (19с.),

в полной координации 14с.

варяг от Октября 27, 2013, 05:10:34 pm
Вопрос такой- на соседних темах указывалось желаемое количество гребков- 13.

Чтобы снять с себя головняк можноли считать что если у меня 13 гребков на 25 метров то с гребком у меня все нормально ? (локоть отталкивание и тп)

MikeFW от Октября 27, 2013, 05:22:17 pm
Цитата: варяг от Октября 27, 2013, 05:10:34 pm
Вопрос такой- на соседних темах указывалось желаемое количество гребков- 13.

Чтобы снять с себя головняк можноли считать что если у меня 13 гребков на 25 метров то с гребком у меня все нормально ? (локоть отталкивание и тп)

Вопрос на какой скорости и среднее ли это значение, например, на 200 или только один бассейн.

Хорошо, это когда при скорости 1/2 - 11-12 гребков, а от 3/4 - 12-13 гребков.

Если длинный бассейн, то у Никиты Коновалова на 50 м. при скорости 1/2 выходит 16-17 гребков (слитно без пауз).

Letun от Октября 27, 2013, 05:47:19 pm
Цитата: варяг от Октября 27, 2013, 05:10:34 pm
Вопрос такой- на соседних темах указывалось желаемое количество гребков- 13.

Чтобы снять с себя головняк можноли считать что если у меня 13 гребков на 25 метров то с гребком у меня все нормально ? (локоть отталкивание и тп)

Тринадцать - тринадцати рознь.
Тут смотреть надо..., может это за счёт активной работы ног, например))))))

Но если всё делал как надо, то при проваленном локте - наврядли ты смог бы сделать 13 гребков.

варяг от Октября 27, 2013, 06:15:16 pm
Цитата: Letun от Октября 27, 2013, 05:47:19 pm
Цитата: варяг от Октября 27, 2013, 05:10:34 pm
Вопрос такой- на соседних темах указывалось желаемое количество гребков- 13.

Чтобы снять с себя головняк можноли считать что если у меня 13 гребков на 25 метров то с гребком у меня все нормально ? (локоть отталкивание и тп)

Тринадцать - тринадцати рознь.
Тут смотреть надо..., может это за счёт активной работы ног, например))))))

Но если всё делал как надо, то при проваленном локте - наврядли ты смог бы сделать 13 гребков.

нет допустим работа ног- 50 % от мах. выход 4 метра +-

Berrimog от Октября 27, 2013, 06:23:41 pm
Согласование есть?

Mishel7 от Октября 27, 2013, 07:19:31 pm
вот и прошли мои первые сорева после 17 лет перерыва!!!

50м в\с - 30.14. Видео будет позже (как справлюсь с форматированием и ютубом! :))

варяг от Октября 27, 2013, 07:29:57 pm
Цитата: Berrimog от Октября 27, 2013, 06:23:41 pm

Согласование есть?

незнаю

варяг от Октября 27, 2013, 07:30:26 pm
Цитата: Mishel7 от Октября 27, 2013, 07:19:31 pm
вот и прошли мои первые сорева после 17 лет перерыва!!!

50м в\с - 30.14. Видео будет позже (как справлюсь с форматированием и ютубом! :))

поздравления)

sosnin от Октября 27, 2013, 08:41:55 pm
так,до старта осталось 5 дней...что сожрать и уколоть,когда и сколько,чтоб поперло?
что плавать?

:) :) :) ;)

Berrimog от Октября 27, 2013, 08:56:51 pm
"Креатин какой лучший пить падскажите?!?! :-) :-) :-)"

MikeFW от Октября 27, 2013, 09:45:48 pm
Цитата: sosnin от Октября 27, 2013, 08:41:55 pm
так,до старта осталось 5 дней...что сожрать и уколоть,когда и сколько,чтоб поперло?
что плавать?

:) :) :) ;)

2 литра ряженки каждый вечер + плавленый сырок. ;)

Ivan Tyarkin от Октября 28, 2013, 04:02:38 am
гребки надо считать вместе с темпом....

18 гребков по 0.5 сек каждый лучше чем 10 гребков по 2 сек каждый

простая вроде математика, а все по 25 кругу понять сложно

Iustep от Октября 28, 2013, 01:37:23 pm
Ну вот отболел я - опять был гайморит. Лечился - ничем из химии (решил без антибиотиков обойтись) - крутил по носовым пазухам и лбу горячим вареным яйцом, промывал (спринцевал) раствором морской соли, ну и дней пять пил по 2-3 пакетика терафлю. Перенес все на ногах - ремонт на балконе некому вместо меня делать. 1,5-2 недели две ноздри дышат на ура, температуры нет. Вчера первый раз сходил в бассейн - наплыл 2500м - все легонько. Вода - супер - было тепло, погода на улице теплая, в раздевалке тепло, в душе не переохлаждался - ну а сегодня утром одна ноздря (правая проблемная) уже не дышит - начинает напрягать моя кволость. >:(- может уже надо пробовать прищепку на нос? - хотя ужасно не хотелось бы.

sosnin от Октября 28, 2013, 01:59:43 pm
точно гайморит? тогда прищепка это ниачем вообще...обострение гайморита не из-за попадания воды В нос...это просто замерзание и гнойное обострение...это не сопли простые...

варяг от Октября 28, 2013, 08:44:09 pm
а у меня ухо. сегодня тока от врача. неделю на суше.

как считаете отличается чем то от плавания на кулаках?

lucmen от Октября 28, 2013, 08:51:21 pm

Цитата: sosnin от Октября 28, 2013, 01:59:43 pm

точно гайморит? тогда прищепка это ниачем вообще...обострение гайморита не из-за попадания воды В нос...это просто замерзание и гнойное обострение...это не сопли простые...

Да, точно. Вот так оно всё и было - замерзал из-за экономистов, появлялись сопли - почти все лето отходил с ними, ну и как результат - гнойное обострение.

Ближайшее время буду ходить 2-3 раза в басс - может потихоньку организм привыкнет.

avia334 от Октября 29, 2013, 09:23:00 am

Цитировать

http://www.swimshop.ru/product_info.php?products_id=2450&osCsid=095320887ff02fc2f05f43ac9259b04f

как считаете отличается чем то от плавания на кулаках?

Если я их правильно рассмотрел, то ладонь прямая остается. А вода уже выгнутой поверхностью рассекается. И чтобы эффект от гребка нужный получить, приходится правильно руку вкладывать и везти с высоким локтем.

А вообще, на кулаках сойдет.. .

Гала от Октября 29, 2013, 08:55:32 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2013, 08:41:55 pm

так,до старта осталось 5 дней...что сожрать и уколоть,когда и сколько,чтоб поперло?
что плавать?

:) :) ;)

Соду, я тебе об этом давно говорила(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Berrimog от Октября 29, 2013, 09:39:49 pm

Цитата: варяг от Октября 25, 2013, 11:45:39 pm

Цитата: Berrimog от Октября 24, 2013, 08:14:02 am

Засек из интереса четвертак на ногах кролем - 25-26, думаю засечься на руках брасом. :D

Берри а на руках за сколько? кролем

15 секунд сегодня было с воды

варяг от Октября 29, 2013, 09:50:04 pm

Цитата: Berrimog от Октября 29, 2013, 09:39:49 pm

Цитата: варяг от Октября 25, 2013, 11:45:39 pm

Цитата: Berrimog от Октября 24, 2013, 08:14:02 am

Засек из интереса четвертак на ногах кролем - 25-26, думаю засечься на руках брасом. :D

Берри а на руках за сколько? кролем

15 секунд сегодня было с воды

ты Фелпс Берри . реально еслибы я плыл на руках за 15. и была синхронизация

интенсивник от Октября 31, 2013, 10:55:49 am

Вчера почти случайно померил пульс (новый ремешок испытывал, захватил с собой в бассейн пульсометр).

Что показало вскрытие (в темпе как обычно, медленно конечно - где то в пределах 1:30 - 2:15 мин/100 м), в основном на руках, пульс в конце дистанции:

брасс 200 м - 130,

спина 200 м - 150,

кроль 100 м - 135,

дельфин 20м в координации - 145 - 150,

дельфин 40м в упражнении "одна рука - другая рука - обе руки" - 160.

В состоянии покоя пульс 60-70.
Нормальны ли цифры, куда двигаться?

avia334 от Октября 31, 2013, 11:25:35 am

Цитировать

Нормальны ли цифры, куда двигаться?

в спокойном темпе на длинные дистанции выходить на 18-20 уд/10сек. Т.е максимум 120 уд/мин.

Это для всех стилей, кроме бата (там надо фелпсом быть, чтобы пульс до 120 держать при любом темпе).

Больше плавай 200-ки и все что выше. Раз в неделю - мини-марафончик 1.5-4 км (не знаю, на что ты способен).

Приплыл, померял. Если больше 130 уд/мин - снижай темп.

Это, конечно, если задача сердечно-сосудистую разработать и подготовить к нагрузкам.

Berrimog от Ноября 05, 2013, 12:55:53 pm

Это еще не после 30-ти, но тоже интересно, нашел на сайте клуба-мастерс. :)

"На XX Открытом Кубке России, прошедшем в Санкт-Петербурге, Алексей Гетманенко впервые выполнил норматив Мастера Спорта! ПОЗДРАВЛЯЕМ!" (с) (<http://www.swimmingmasters.narod.ru/>)

IluTa4oK от Ноября 05, 2013, 01:29:50 pm

В Твери есть ещё Савкин Дмитрий, который выполнил норматив мастера спорта в 29 лет, при том, как пишут, толком не умея плавать при поступлении в университет. <http://www.tverlife.ru/news/5883.html>

(<http://www.tverlife.ru/news/5883.html>)

MikeFW от Ноября 05, 2013, 01:34:32 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 05, 2013, 12:55:53 pm

Это еще не после 30-ти, но тоже интересно, нашел на сайте клуба-мастерс. :)

"На XX Открытом Кубке России, прошедшем в Санкт-Петербурге, Алексей Гетманенко впервые выполнил норматив Мастера Спорта! ПОЗДРАВЛЯЕМ!" (с) (<http://www.swimmingmasters.narod.ru/>)

За MC на КР дают официальные корочки?

sosnin от Ноября 05, 2013, 02:40:00 pm

по идее,должны...надо только все нормально оформить...

geraiv1 от Ноября 05, 2013, 09:42:21 pm

Цитата: MikeFW от Ноября 05, 2013, 01:34:32 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 05, 2013, 12:55:53 pm

Это еще не после 30-ти, но тоже интересно, нашел на сайте клуба-мастерс. :)

"На XX Открытом Кубке России, прошедшем в Санкт-Петербурге, Алексей Гетманенко впервые выполнил норматив Мастера Спорта! ПОЗДРАВЛЯЕМ!" (с) (<http://www.swimmingmasters.narod.ru/>)

За MC на КР дают официальные корочки?

А КР по ветеранам, в календаре Минспорта есть? Если есть, то при правельном оформлениии должны. А если нет, то нет.

sosnin от Ноября 06, 2013, 08:57:15 pm

<http://www.youtube.com/channel/UCsMQXK8X0ouxhauO0oBmn1Q>

нет комментов по технике?

Volga13 от Ноября 06, 2013, 09:12:59 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2013, 08:57:15 pm

<http://www.youtube.com/channel/UCsMQXK8X0ouxhauO0oBmn1Q>

нет комментов по технике?

sergey77 действительно жжет :) (и это комплимент). Для такой техники довольно быстро имхо.

а я никак не могу разглядеть - провалены у меня локти в брассе или нет.....

sosnin от Ноября 06, 2013, 09:30:07 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 06, 2013, 09:12:59 pm

а я никак не могу разглядеть - провалены у меня локти в брассе или нет.....

посмотрел 100кмпл. там вообще нет ззахвата и выведения в высокий локоть. кисти на одной глубине с локтями,если не выше

Volga13 от Ноября 06, 2013, 10:09:57 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2013, 09:30:07 pm

посмотрел 100кмпл. там вообще нет ззаквата и выведения в высокий локоть. кисти на одной глубине с локтями,если не выше

Спасибо, а то я все больше на координацию упор делала, так как разваливалось все при ускорении. Начну завтра высокий локоть с колобашкой отрабатывать,

ircin от Ноября 07, 2013, 09:35:38 am

Цитата: Volga13 от Ноября 06, 2013, 10:09:57 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2013, 09:30:07 pm

посмотрел 100кмпл. там вообще нет ззаквата и выведения в высокий локоть. кисти на одной глубине с локтями,если не выше

Спасибо, а то я все больше на координацию упор делала, так как разваливалось все при ускорении. Начну завтра высокий локоть с колобашкой отрабатывать,

Как с колобашкой? просто на руках или какое-то упражнение?

Я для локтя плаваю "акулий плавник" и все равно руки прямые молотят... ???

MikeFW от Ноября 07, 2013, 09:58:39 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2013, 08:57:15 pm

<http://www.youtube.com/channel/UCsMQXK8X0ouxhauO0oBmn1Q>

нет комментов по технике?

Рома,

на 200 у тебя отличная техника, я прям засмотрелся. 13 гребков на 25-ть и такое хорошее время.

Сбросишь вес, чуть темп увеличишь и из 2-х минут выплывешь.

Из явных минусов: не надо останавливаться и делать вдох вперед перед поворотом. На задержке резко крути поворот.

Плюс ноги надо активнее с самого начала.

Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 10:42:24 am

Цитата: MikeFW от Ноября 07, 2013, 09:58:39 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2013, 08:57:15 pm

<http://www.youtube.com/channel/UCsMQXK8X0ouxhauO0oBmn1Q>

нет комментов по технике?

Рома,

на 200 у тебя отличная техника, я прям засмотрелся. 13 гребков на 25-ть и такое хорошее время.

Сбросишь вес, чуть темп увеличишь и из 2-х минут выплывешь.

Из явных минусов: не надо останавливаться и делать вдох вперед перед поворотом. На задержке резко крути поворот.

Плюс ноги надо активнее с самого начала.

чтоб ноги с самого начала активно надо недюжую выносливость иметь

Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 10:43:57 am

ой, а кто заливал видео. научите пожалуйста формат и название камеры? очень хочу такие же классные видео уметь делать. пожалуйста?

Led от Ноября 07, 2013, 10:52:16 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 10:43:57 am

ой, а кто заливал видео. научите пожалуйста формат и название камеры? очень хочу такие же классные видео уметь делать. пожалуйста?

Вопрос поконкретней)

Любая HD камера.

Конкретно у меня Canon 600D для съемки с трибуны и GoPro3 для подводной. Ставишь везде разрешение 1920 на 1080 или 1080 на 720. Снимаешь. Потом конвертируешь в файл flv любым конвертором, и заливаешь. Можно не конвертировать так как youtube это и сам делает, но очень долго.

Berrimor от Ноября 07, 2013, 11:07:30 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 10:43:57 am

ой, а кто заливал видео. научите пожалуйста формат и название камеры? очень хочу такие же классные видео уметь делать. пожалуйста?

Там профессиональная камера размером с небольшой чемодан была, видеокамера.

Volga13 от Ноября 07, 2013, 11:20:38 am

Цитата: ircin от Ноября 07, 2013, 09:35:38 am

Как с колобашкой? просто на руках или какое-то упражнение?

Я для локтя плаваю "акулий плавник" и все равно руки прямые молотят... ???

да, просто руки брасс, с колобашкой, если есть еще какие упражнения для поднятия локтей в брассе - посоветуйте плиз..

Даже не знаю как "акулий плавник" в брассе выглядит... это наверное только для кроля. про свой кроль, я даже заикаться пока не хочу... сейчас это для меня скорее разминочно-закупочный стиль.

MikeFW от Ноября 07, 2013, 11:22:35 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 10:42:24 am

Цитата: MikeFW от Ноября 07, 2013, 09:58:39 am

Рома,

на 200 у тебя отличная техника, я прям засмотрелся. 13 гребков на 25-ть и такое хорошее время.

Сбросишь вес, чуть темп увеличишь и из 2-х минут выйдешь.

Из явных минусов: не надо останавливаться и делать вдох вперед перед поворотом. На задержке резко крути поворот.

Плюс ноги надо активнее с самого начала.

чтоб ноги с самого начала активно надо недюжую выносливость иметь

Для этого и существуют тренировки. ;)

sosnin от Ноября 07, 2013, 12:54:57 pm

Цитата: MikeFW от Ноября 07, 2013, 09:58:39 am

1)13 гребков на 25-ть и такое хорошее время.

Сбросишь вес, чуть темп увеличишь и из 2-х минут выйдешь.

Из явных минусов:2)) не надо останавливаться и делать вдох вперед перед поворотом.

3)На задержке резко крути поворот.

4)Плюс ноги надо активнее с самого начала.

1)спасибо :)

ну еслиб не болел я в нач октября с пропуском 10ти дней, то и не ставил бы задачу "закупаться во втором полтосе без ног"... а так меня бы еще с сальтом на полбаса хватило бы.

мнение "тренера", что 2:07 я должен был... про 2 мин, мне тоже говорят, что надо "просто вес согнать и сразу поплывешь"...но...будем стараться...трени на след год начну через 3-4 нед-будет смещение акцента в тренингах.

2) этот затык происходит,когда вдох вправо и гребков четное кол-во.тут вышло половина таких поворотов

(особенно на 100м)...надо просто держать эти 13,а не уходить в финише на большее... идеал-все по 11,финиш 50м по 13 ;):)

блин,я ведь еще и локоть правый проваливаю при правом вдохе

3)год назад так делал,встал на 125м. финиш был 39 почти.

4) еслиб я мог :) их надо тренировать еще больше...я ногами то плавал с авг по 300-600м в трене. 2 раза 1км-поясница болела по 2 дня :)

тут уж дело не только в ногах.

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 10:42:24 am

чтоб ноги с самого начала активно надо недюжую выносливость иметь

причем еще и на самих ногах. а я 50 кр ноги в макс не доплыву без подтягивания.если свободно,то иду ко дну ногами через 100м.

пс.лирика. вчера показываю жене заплывы,сын на руках смотрит первый заплыв,мы ему : "вот папа"...след заплыв-сын уже сам (только начинает говорить понемногу) "воннн папа" и пальцем на меня... след заплыв батом-сын с ходу показывает на черту на дне перед стартом и грустно так: "папа утонуууулл" вся семья еле успокоилась от смеха :)

Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 01:01:22 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2013, 12:54:57 pm

4) еслиб я мог :) их надо тренировать еще больше...я ногами то плавал с авг по 300-600м в трене. 2 раза 1км-поясница болела по 2 дня :)

тут уж дело не только в ногах.

поясница от того что на доске? тогда либо голову ниже держи, либо ваще с трубой стрелочкой. На спине тоже можно. Впринципе наверно пофиг как их тренировать для выносливости. (думаю)

MikeFW от Ноября 07, 2013, 01:07:40 pm

Рома,

ласты добавь, помогают.

Например, несколько таких серий можно делать:

400 на ногах в ластах 1/2

4x50!!! на ногах без ласт

400 на ногах в ластах 1/2

sosnin от Ноября 07, 2013, 01:10:53 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2013, 01:01:22 pm

поясница от того что на доске? тогда либо голову ниже держи, либо ваще с трубой стрелочкой. На спине тоже можно. Впринципе наверно пофиг как их тренировать для выносливости. (думаю)

ну да..я ж тогда ногами не плавал уже чертову уйму времени.поэтому и голову задираю и выдыхаю не в воду и пр. а болела в основном,т.к. раньше спина поясница нифига и не работала :(

щас хоть мало-мальски есть ощущение что поясница есть вообще

я плаваю с доской,кот меньше доски,но больше калабашки...расплющенная колобаха вообще.

avia334 от Ноября 07, 2013, 02:25:58 pm

Цитировать

да, просто руки брасс, с колобашкой, если есть еще какие упражнения для поднятия локтей в брассе - посоветуйте плиз..

Даже не знаю как "акулий плавник" в брассе выглядит..

да нет "акульего плавника" в брассе, или я о нем тоже не знаю. Хотя может так плавание называют, когда с колобашкой плывешь между ног, руки прямо, разведены чуть шире плеч (готовность к захвату), локти на месте, а кисти начинают захват и возвращаются назад. И так на одних кистях весь басик (локти держать высоко и не разводять).

Локти поднять - нужно правильно гребок научиться делать. Я тоже над этим много впахивал.

Самое главное, что надо запомнить - это после разведения рук в сторону, кисти должны идти наружу и вниз быстрее локтей. В идеале, локти остаются у поверхности (после разведения), а кисти начинают работу и затем вовлекают локти и предплечье. Но так, чтобы спина к работе подключилась.

Я очень подолгу стоя у бортика так делал перед каждым заплывом, чтобы почувствовать момент подключения спины к работе.

ircin от Ноября 07, 2013, 03:45:37 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 07, 2013, 11:20:38 am

Цитата: ircin от Ноября 07, 2013, 09:35:38 am

Как с колобашкой? просто на руках или какое-то упражнение?

Я для локтя плаваю "акулий плавник" и все равно руки прямые молотят... ???

да, просто руки брасс, с колобашкой, если есть еще какие упражнения для поднятия локтей в брассе - посоветуйте плиз..

Даже не знаю как "акулий плавник" в брассе выглядит.... это наверное только для кроля. про свой кроль, я даже заикаться пока не хочу... сейчас это для меня скорее разминочно-закупочный стиль.

да, я про кроль. Для брасса не задумывалась про высокий локоть. Приму на вооружение упражнение с колобахой. А то мне ж 200 комплекс плыть)

читающий от Ноября 07, 2013, 04:10:47 pm

Цитировать

Рома,

на 200 у тебя отличная техника, я прям засмотрелся. 13 гребков на 25-ть и такое хорошее время.

Сбросишь вес, чуть темп увеличишь и из 2-х минут выплывешь.

Где его видео на 200м? Нашёл только 100м в/с, когда его соперник по соседней дорожке на последнем четвертаке отыграл корпус.

@LE}{@NDER от Ноября 07, 2013, 04:11:40 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 07, 2013, 11:20:38 am

Цитата: igcin от Ноября 07, 2013, 09:35:38 am

Как с колобашкой? просто на руках или какое-то упражнение?

Я для локтя плаваю "акулий плавник" и все равно руки прямые молотят... ???

да, просто руки брасс, с колобашкой, если есть еще какие упражнения для поднятия локтей в брассе - посоветуйте плиз..

Даже не знаю как "акулий плавник" в брассе выглядит... это наверное только для кроля. про свой кроль, я даже заикаться пока не хочу... сейчас это для меня скорее разминочно-закупочный стиль.

Да на самом деле есть пару упражнений для изоляции рук в брассе, остается просто сосредоточиться на гребке и высоком локте. Например:

упомянутые руки брасс с колобашкой можно делать вариацию с трубкой.

руки брасс ноги кроль

руки брасс ноги дельфин (можно делать гребок каждые 3-4 удара дельфином - гребок получается гораздо качественнее)

2 руки + 1 ноги - не совсем полностью изолирующее, но тоже отличное упражнение на руки, кроме того оно классно учит в фазе восстановления ложиться на воду не проваливаясь - если таз с ногами провалился, значит плюхнулся на воду, а не лёг и гребок без толчка ногами будет сделать очень сложно.

Я бы сказал, что одного высокого локтя в брассе мало, нужно учиться после захвата научиться подключать спину и плечи, чтобы не воду месить руками, а проталкивать себя вперед-вверх. За этим тоже надо следить. Стараться, чтобы локти оставались близко к поверхности и руки с предплечьями в время гребка внутрь оставались практически на месте, а продвигался корпус - без правильного захвата и включения спины и плечей этого не получится.

MikeFW от Ноября 07, 2013, 05:09:18 pm

Цитата: читающий от Ноября 07, 2013, 04:10:47 pm

Цитировать

Рома,

на 200 у тебя отличная техника, я прям засмотрелся. 13 гребков на 25-ть и такое хорошее время.

Сбросишь вес, чуть темп увеличишь и из 2-х минут выплывешь.

Где его видео на 200м? Нашёл только 100м в/с, когда его соперник по соседней дорожке на последнем четвертаке отыграл корпус.

<http://www.youtube.com/watch?v=4lwfJnaZEVs>

Led от Ноября 07, 2013, 05:31:07 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 07, 2013, 04:11:40 pm

2 руки + 1 ноги - не совсем полностью изолирующее, но тоже отличное упражнение на руки, кроме того оно классно учит в фазе восстановления ложиться на воду не проваливаясь - если таз с ногами провалился, значит плюхнулся на воду, а не лёг и гребок без толчка ногами будет сделать очень сложно.

если не затруднит, можно другими словами :) ничего не понял :)

читающий от Ноября 07, 2013, 05:37:46 pm

MikeFW, спасибо. Почему-то не углядел.

sosnin от Ноября 07, 2013, 07:46:28 pm

пришел на первую треню...а там как-будто конец разминки в спб....искал окно 2мин чтоб прыгнуть в воду...

к сожалению, не нашел нужных инструкторов, чтоб узнать про соры и проплытие компл. без этого засекалова форумные под вопросом.

читающий, нравится? 3 часа прошло, а коментов нет. медитируешь?

@LE}{@NDER от Ноября 07, 2013, 09:02:03 pm

Цитата: Led от Ноября 07, 2013, 05:31:07 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 07, 2013, 04:11:40 pm

2 руки + 1 ноги - не совсем полностью изолирующее, но тоже отличное упражнение на руки, кроме того оно классно учит в фазе восстановления ложиться на воду не проваливаясь - если таз с ногами провалился, значит плюхнулся на воду, а не лёг и гребок без толчка ногами будет сделать очень сложно.

если не затруднит, можно другими словами :) ничего не понял :)

Что именно не понятно? Упражнение, его цель, или объяснение?

Led от Ноября 07, 2013, 09:17:11 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Ноября 07, 2013, 09:02:03 pm
Что именно не понятно?
Объяснение.
Цитировать
2 руки + 1 ноги
две руки + одна ноги?? где ударения ? фраза непонятна.
Цитировать
если таз с ногами провалился, значит плюхнулся на воду
кто плюхнулся ? в какой момент таз провалился ?

Volga13 от Ноября 07, 2013, 09:22:03 pm
Цитата: Led от Ноября 07, 2013, 09:17:11 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Ноября 07, 2013, 09:02:03 pm
Что именно не понятно?
Объяснение.
Цитировать
2 руки + 1 ноги
две руки + одна ноги?? где ударения ? фраза непонятна.
Цитировать
если таз с ногами провалился, значит плюхнулся на воду
кто плюхнулся ? в какой момент таз провалился ?
:) :)
Это про брасс: два гребка руками + один удар ногами.
А момент нежелательного "плюха" - это когда в брассе руки вперед выносятся.

Led от Ноября 07, 2013, 09:24:33 pm
Цитата: Volga13 от Ноября 07, 2013, 09:22:03 pm
Это про брасс:
Мерси))

@LE}\@NDER от Ноября 07, 2013, 10:35:02 pm
Ну слава Богу, хоть адресат сообщения понял, о чем я ;D

IluTa4oK от Ноября 07, 2013, 11:14:04 pm
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2013, 08:57:15 pm
<http://www.youtube.com/channel/UCsMQXK8X0ouxhauO0oBmn1Q>
нет комментариев по технике?
Стартуешь с прямыми ногами, тратишь немного на дополнительный присед перед прыжком, имхо.

читающий от Ноября 08, 2013, 04:57:07 am
Цитата: sosnin от Ноября 07, 2013, 07:46:28 pm
читающий, нравится? 3 часа прошло, а комментариев нет. медитируешь?
У меня с начала сентября тренировки начинаются в 5-45, привык вставать в 5, а ложиться в 21 с небольшим. Или ты, как наш недавний бывший президент, искренне считаешь, что во всей стране солнышко садится и встает в одной и то же время? ;D
Мне твоя сотка понравилась меньше, чем 200. Да, 100 и 200 я пересматривал раза по три - ага, медитировал ;)
Таких тонкостей, как отметил выше IluTa4oK, я не вижу. Мне очень понравились выходы, я думаю, на тренировках ты делаешь не меньше 10-ти метров. И ещё твоя техника, мне кажется, немного схожа с техникой А.Филонова. На нашем канале есть видео заплыва с его участием на 50м.

sosnin от Ноября 08, 2013, 08:25:50 am
Цитата: IluTa4oK от Ноября 07, 2013, 11:14:04 pm
Стартуешь с прямыми ногами, тратишь немного на дополнительный присед перед прыжком, имхо.
дельно. спасибо...я шас даже в голове прокрутил его и соглашусь с тобой. обещаю после полугода трень с залом, начинать потихоньку старт приводить в порядок...+0,91-1,11 ээто ужос :)

Цитата: читающий от Ноября 08, 2013, 04:57:07 am

1) У меня с начала сентября тренировки начинаются в 5-45, привык вставать в 5, а ложиться в 21 с небольшим. Или ты, как наш недавний бывший президент, искренне считаешь, что во всей стране солнышко садится и встает в одной и то же время? ;D

2) Мне очень понравились выходы, я думаю, на тренировках ты делаешь не меньше 10-ти метров.

3) И ещё твоя техника, мне кажется, немного схожа с техникой А.Филонова. На нашем канале есть видео заплыва с его участием на 50м.

1) я действительно как-то не подумал и забыл ;)

2) в разминке около. в кролевых сериях по 7-8. вообще на 1 больше чем на старте.

в 200 почти идентичные выходы, разве что на трениках ногами я бью 2 раза. а в 200 специально себя сдерживал первую сотню.

3) пронос рук-что-то есть схожее, положение тела тоже. ноги разные. и мы в одном заплыве были ;)

MikeFW от Ноября 08, 2013, 09:26:22 am

Рома,

какие цели ставишь на ЧР 2014?

;))

sosnin от Ноября 08, 2013, 09:45:56 am

ЧР- длинная, не уверен, что поеду.

канада далеко...еслиб ближе, то думал бы с семьей рвануть...но сыну будет тяжело столько летать-ездить...

надо планомерно готовиться на казань-15. авось буду плавать как в 9ом классе ;)

на сегодня-надо эту форму еще попробовать. форумские, комплекс, 100спина.-это надо сделать за 2-3 недели. дальше-думаю полгода увеличить залы, задвинув воду на второй план. потом уже опять начинать с объемов к казани 2015.

MikeFW от Ноября 08, 2013, 09:57:21 am

Зал, это хорошо.

Самому надо физику поднимать. Так что пойду тоже в зал.

Однако простартовки раз в квартал-то нужны для набора формы к Казани.

sosnin от Ноября 08, 2013, 10:22:20 am

Цитата: MikeFW от Ноября 08, 2013, 09:57:21 am

Однако простартовки раз в квартал-то нужны для набора формы к Казани.

для этого есть форумные ;) и местные дети.

пс. есть идея в спарринге плавать 1-2р\нед., детей-то полно :) ...ищу неспеша варианты с фокками.

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:38:18 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 08:25:50 am

Цитата: ИuTa4oK от Ноября 07, 2013, 11:14:04 pm

Стартуешь с прямыми ногами, тратишь немного на дополнительный присед перед прыжком, имхо.

дельно. спасибо...я щас даже в голове прокрутил его и соглашусь с тобой. обещаю после полугода трень с залом, начинать потихоньку старт приводить в порядок...+0,91-1,11 ээто ужос :)

это время реакции чтоль? 1.1, так у двуножного старта вроде всегда ну не быстрее 0.8

sosnin от Ноября 08, 2013, 11:42:04 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:38:18 am

это время реакции чтоль? 1.1, так у двуножного старта вроде всегда ну не быстрее 0.8

да ладно. полкоманды в 0,7-0,85 стартуют.. тут дело не в ногах, а их количестве и технике ;)

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:42:31 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 09:45:56 am

ЧР- длинная, не уверен, что поеду.

канада далеко...еслиб ближе, то думал бы с семьей рвануть...но сыну будет тяжело столько летать-ездить...

надо планомерно готовиться на казань-15. авось буду плавать как в 9ом классе ;)

на сегодня-надо эту форму еще попробовать. форумские, комплекс, 100спина.-это надо сделать за 2-3 недели. дальше-думаю полгода увеличить залы, задвинув воду на второй план. потом уже опять начинать с

объемов к казани2015.

че далеко, часов 6 поди, сел и лети себе спи? не далеко, - мне часов 20 минимум.

вообще кто в Канаду собирается? там должно быть интересно....

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:44:27 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 11:42:04 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:38:18 am

это время реакции чтоль? 1.1, так у двуножного старта вроде всегда ну не быстрее 0.8 да ладно. полкоманды в 0,7-0,85 стартуют.. тут дело не в ногах,а их количестве и технике ;)

0.70? с двух ног? или с разножки

а ну тумбы могут быть не калиброванными еще ;D

а ну а вобщем то тебе чево 0.7 - 1.1 это всего 0.4 секунды, на 200 метров не особо много

sosnin от Ноября 08, 2013, 12:39:54 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:44:27 am

а ну а вобщем то тебе чево 0.7 - 1.1 это всего 0.4 секунды, на 200 метров не особо много предлагаешь 1500 плавать и не париться?

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:44:27 am

1)0.70? с двух ног? или с разножки

2)а ну тумбы могут быть не калиброванными еще ;D

1)с двух. прыгают то 50\50 разными стилями... вот из тех кто с двух прыгает,я увидел раз 7 реакцию хуже моей. и там 50-75лет..

0,70-0,76 трое с двух и плывут,как я сотку. 28-35лет.

2)так они у всех одни и теже же :)

читающий от Ноября 08, 2013, 12:42:11 pm

Цитировать

предлагаешь 1500 плавать и не париться?

И стартовать из воды.

sosnin от Ноября 08, 2013, 12:52:43 pm

Цитата: читающий от Ноября 08, 2013, 12:42:11 pm

Цитировать

предлагаешь 1500 плавать и не париться?

И стартовать из воды.

кстати,это хорошо,когда соперники рядом моего уровня скорости или пониже... а при старте на 50-100 с соперником чуть выше результатом (1-2сек). получается так,что на выходе со старта и поворотах,только и делаешь,что бьешься с волной... я только в этом году 3 раза так "попал". единственное чему это научило-на 50и100 стараюсь первым вдохом не дышать,пытаюсь в 200 выполнить...

так что в 50 с сильными-это проблема архиважна. иногда можно прям бросать плыть.

ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 01:10:16 pm

надо просто заявляться послабее ;)

sosnin от Ноября 08, 2013, 01:14:54 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 01:10:16 pm

надо просто заявляться послабее ;)

это один из вариантов. но что делать,когда соперников 1-2-3 человека и ставят рядом?

пс. Евгений,у тебя будет старт к концу года?

ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 01:21:54 pm

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 01:14:54 pm

пс. Евгений,у тебя будет старт к концу года?

Севастополь в начале декабря по длинной. Ну и форумные поплыву один где-нибудь.

ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 01:24:37 pm
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 01:14:54 pm
что делать,когда соперников 1-2-3 человека и ставят рядом?

тут ничего не сделаешь, разве что пробовать к краю дорожки отплыть, если это кроль.
ну и лучший вариант, конечно - обойти их на старте :)

sosnin от Ноября 08, 2013, 01:34:58 pm
ну вот и я так барахтался,когда сносило.или специально отдавал метр и пытался удержаться :)
а обогнать на старте-это значит,что я готов плыть на их уровне ;)

MikeFW от Ноября 08, 2013, 02:21:44 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 01:24:37 pm
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 01:14:54 pm
что делать,когда соперников 1-2-3 человека и ставят рядом?

тут ничего не сделаешь, разве что пробовать к краю дорожки отплыть, если это кроль.
ну и лучший вариант, конечно - обойти их на старте :)

Надо просто в таком случае стиснуть зубы, представить что если ты проиграешь, то тебя никогда нигде больше не подпустят к бассейну и ... встать на повороте, сделать два вдоха, а потом догнать и обогнать соперников.

sosnin от Ноября 08, 2013, 02:30:02 pm
Цитата: MikeFW от Ноября 08, 2013, 02:21:44 pm
Надо просто в таком случае стиснуть зубы, представить что если ты проиграешь, то тебя никогда нигде больше не подпустят к бассейну и ... встать на повороте, сделать два вдоха, а потом догнать и обогнать соперников.
+1 :)

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 03:12:44 pm
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 12:39:54 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:44:27 am
а ну а вообще то тебе чево 0.7 - 1.1 это всего 0.4 секунды, на 200 метров не особо много предлагаешь 1500 плавать и не париться?

это время реакции, оно не значит ничего. я уверен что если прыгнуть с тумбы вертикально вверх то можно хоть 0.3 секунды сделать, только как это поможет в соревнованиях.

конечно париться!! и тыщпятьсот тоже плавать :)

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2013, 12:39:54 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 11:44:27 am

1)0.70? с двух ног? или с разножки

2)а ну тумбы могут быть не калиброванными еще ;D

1)с двух. прыгают то 50\50 разными стилями... вот из тех кто с двух прыгает,я увидел раз 7 реакцию хуже моей. и там 50-75лет...

0,70-0,76 трое с двух и плывут,как я сотку. 28-35лет.

2)так они у всех одни и теже же :)

1) думаю не правильно прыгают, с тумбы с двух ног вперед прыгнуть нужно качнуться, а вверх можно подприсесть заранее, но это не правильный прыжок будет....

2) как одинаковые? у тебя тумба по 8ой дороге, а у него по 7ой, а моя тумба в аделаиде. разные тумбы. дядя который обслуживал бассейн австр инст спорта мне говорил что таймер в тумбе который считает время реакции надо калибровать перед соревнованиями чтоб они давали точно время. Я то пришел к нему за распечаткой сплитов 50 метров по короткой и прошу чтоб время реакции впечатали. а он невопрос конечно, но там может быть любая ничего не значащая цифра т.к. тумбы не калиброваны

sosnin от Ноября 08, 2013, 03:16:13 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2013, 03:12:44 pm
а он невопрос конечно, но там может быть любая ничего не значащая цифра т.к. тумбы не калиброваны
8-0

MikeFW от Ноября 08, 2013, 03:36:24 pm
Время реакции - это секунды с момента "выстрела" до какого момента?

ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 03:40:15 pm
когда ноги оторвались

MikeFW от Ноября 08, 2013, 03:48:07 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 03:40:15 pm
когда ноги оторвались

Тогда получается я могу пойти чуть раньше (угадать) старт? И по сигналу оторвать ноги, как в эстафете, движение начинается раньше, чем партнер касается бортика.

ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 03:52:18 pm
> я могу пойти чуть раньше (угадать) старт?

ну так дернешься до свистка - получишь фальстарт

heroliver от Ноября 08, 2013, 03:53:19 pm
Цитата: MikeFW от Ноября 08, 2013, 03:48:07 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 03:40:15 pm
когда ноги оторвались

Тогда получается я могу пойти чуть раньше (угадать) старт? И по сигналу оторвать ноги, как в эстафете, движение начинается раньше, чем партнер касается бортика.

Можешь, только тебя снимут если дернешься после команды take uoog marks до стартового сигнала, да и есть какой то мин на время реакции 0,35???, так что лучше не гадать, если только стартер не знакомый и ты точно знаешь какая пауза между командами

sosnin от Ноября 08, 2013, 09:16:49 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 08, 2013, 03:52:18 pm
> я могу пойти чуть раньше (угадать) старт?

ну так дернешься до свистка - получишь фальстарт
что там дернешься. есть случаи дисквала при выдохе после команды в согнутом положении :)

если ты решишь так дернуться, то это не тебе угадывать придется, а стартеру ловить твой отрыв. ;) :)

Berrimog от Ноября 12, 2013, 08:02:58 am
Давайте продолжим тут ;)
Цитата: варяг от Ноября 11, 2013, 11:22:37 pm
Такой вопрос-в чем может быть причина того что на одних руках у меня на четвертаке 14 гребков а в координации 13(но в координации с наплывом а на руках байдаркой)

и на руках могу гораздо быстрее поднять темп.(руки имею в виду без колобашки а просто их держу спиной)

начинаю включать ноги- темп сразу падает

Berrimog от Ноября 12, 2013, 08:03:22 am
Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 12, 2013, 04:18:59 am
Цитата: варяг от Ноября 11, 2013, 11:22:37 pm
Такой вопрос-в чем может быть причина того что на одних руках у меня на четвертаке 14 гребков а в координации 13(но в координации с наплывом а на руках байдаркой)

и на руках могу гораздо быстрее поднять темп.(руки имею в виду без колобашки а просто их держу спиной)

начинаю включать ноги- темп сразу падает

темп выше на одних руках поэтому и количество гребков больше. к тому же там с наплывом, а там байдаркой, в

координации ноги работают помогают тоже быстрее.

;D вроде бы простая логика

а темп падает потому что синхронизация.... как только синхронизируешься так темп и падает ;D ноги не могут развить темп рук, особенно если ты ими мощно работаешь.

Berrimog от Ноября 14, 2013, 10:11:42 am

Решил сесть проанализировать годовой цикл от прошлого КР, до нынешнего. Вопрос, имеет ли смысл этим заниматься, если всё равно ещё много работы над техникой? Или в качестве развлечения и разнообразия можно позаморачиваться километрами, гребками итп?

MikeFW от Ноября 14, 2013, 10:33:38 am

Какой прогресс за год в секундах?

Volga13 от Ноября 14, 2013, 10:45:22 am

Цитата: Berrimog от Ноября 14, 2013, 10:11:42 am

Решил сесть проанализировать годовой цикл от прошлого КР, до нынешнего. Вопрос, имеет ли смысл этим заниматься, если всё равно ещё много работы над техникой? Или в качестве развлечения и разнообразия можно позаморачиваться километрами, гребками итп?

Так одно другому не должно мешать ИМХО.

Насколько я понимаю анализ годового цикла подразумевает определение того, какая работа была проделана в тот или иной промежуток времени, и к какому результату это привело на определенные даты.

И если цикличная работа в течение года - это работа в направлении улучшения функционального состояния, так анализ, по-моему, необходим для дальнейшего планирования. К тому же, все равно, к каким-то большим соревнованиям хочется быть в наилучшей возможной форме.

А работа над техникой, на мой взгляд всегда подразумевает перенос этой техники на скорость на нужной дистанции и к желательнo к моменту основных стартов.

Так что, ИМХО, какими бы проваленными не были у нас локти и как бы коряво мы не плыли, - работу над техникой приходится вписывать в эти самые циклы функциональной подготовки.

Berrimog от Ноября 14, 2013, 10:49:14 am

~45 секунд на 800, правда я не знаю, имеет ли смысл говорить о таком уж прогрессе, поскольку по сути первый нормальный год тренировок после длительного перерыва, перед точкой отсчёта (КР-2012) я тоже плавал, но там было всего 2,5 месяца тренировок.

MikeFW от Ноября 14, 2013, 11:42:23 am

Режимы в сериях должны отталкиваться уже от нового результата.

варяг от Ноября 16, 2013, 10:29:14 pm

Ребята кто делал упр -"Сломанная стрела" ? и как мысли на сей счет? в чем отличие от "Плавника"

варяг от Ноября 19, 2013, 12:28:24 am

<http://www.youtube.com/watch?v=ilJDJ9mlzJM>

<http://www.youtube.com/watch?v=-CFMJpEUR5s>

лыжник от Ноября 19, 2013, 12:56:12 pm

Коля, спасибо!!! Мне в июне плыть 3800, может поможет, в басс хожу :)

варяг от Ноября 23, 2013, 09:41:52 pm

сегодня делал следующее-

25 на ногах . одна рука впереди вторая гребет.25 упр Плавник.

25 на ногах.меняем руки. 25 Плавник

50 метров упр ПОСТОВОГО.- Вдох. бросок .гребок .пауза(смена рук)

25 метров дых 3-3. 25 ПОСТОВОГО.- Вдох. бросок .гребок .пауза(смена рук)

и по кругу. Главная задача отучиться от одностороннего дыхания и научиться 3-3.

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:30:40 pm
варягу.

ну ведь на50 и100-ке дышат редко. на 200-ти и больше ничего нет плохого после половины (начиная финишь) идти односторонним. время на вдох вообще не теряется. плавал 200 через 4-4.удобно.

варяг от Ноября 23, 2013, 10:33:44 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:30:40 pm
варягу.

ну ведь на50 и100-ке дышат редко. на 200-ти и больше ничего нет плохого после половины (начиная финишь) идти односторонним. время на вдох вообще не теряется. плавал 200 через 4-4.удобно.

дело в том что я надеюсь изменить технику дыханием 3-3

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:36:25 pm
ну и хорошо. попробуй 4-4 временно. вдруг понравиться. на стартах было классно. и вертеться меньше будешь

варяг от Ноября 23, 2013, 10:39:31 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:36:25 pm
ну и хорошо. попробуй 4-4 временно. вдруг понравиться. на стартах было классно. и вертеться меньше будешь

нет. сейчас цель - 3-3.

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:40:49 pm
а ты перестал крутиться при вдохе?

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:42:34 pm
мне очень понравились названия упражнений- как бы из голливуда они

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:48:18 pm
ну мне представляется ,что 3-3 сложнее 4-4 .

варяг от Ноября 23, 2013, 10:48:51 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:40:49 pm
а ты перестал крутиться при вдохе?

незнаю пока. первый день. но думаю на верном пути

варяг от Ноября 23, 2013, 10:50:21 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:48:18 pm
ну мне представляется ,что 3-3 сложнее 4-4 .

конечно

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:52:44 pm
так ведь вдыхают не от того что уже задыхаются,а чтоб позже не задохнуться.

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:53:38 pm
коля,ты крутишься при вдохе?

Гала от Ноября 23, 2013, 10:54:29 pm

Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:52:44 pm

так ведь вдыхают не от того что уже задыхаются,а чтоб позже не задохнуться.

Не,ты не понимаешь. В данном случае варяг не об этом думает,он просто при помощи дыхания под обе руки пытается сделать свой кроль более симметричным, без завалов на одну сторону.

варяг от Ноября 23, 2013, 10:57:09 pm

Цитата: Гала от Ноября 23, 2013, 10:54:29 pm

Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:52:44 pm

так ведь вдыхают не от того что уже задыхаются,а чтоб позже не задохнуться.

Не,ты не понимаешь. В данном случае варяг не об этом думает,он просто при помощи дыхания под обе руки пытается сделать свой кроль более симметричным, без завалов на одну сторону.

O!

sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:57:19 pm

да , симметрия важнее

варяг от Ноября 23, 2013, 11:00:36 pm

иногда думаю. какже он тернист мой путь))))))))))))))0

Гала от Ноября 23, 2013, 11:01:09 pm

Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 10:57:19 pm

да , симметрия важнее

не ёрничай ;D Это же не для соревнований,а по сути можно приравнять к работе над техникой.

Volga13 от Ноября 23, 2013, 11:01:53 pm

Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:00:36 pm

иногда думаю. какже он тернист мой путь))))))))))))))0

Скорее не тернист, а извилист :)

Гала от Ноября 23, 2013, 11:02:15 pm

Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:00:36 pm

иногда думаю. какже он тернист мой путь))))))))))))))0

Он не был бы ТАК тернист, если бы ты чаще думал головой,а не только ею дышал ;D

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:03:17 pm

незнаю пока. первый день. но думаю на верном пути

[/quote]

путь самурая

варяг от Ноября 23, 2013, 11:04:27 pm

Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:03:17 pm

незнаю пока. первый день. но думаю на верном пути

путь самурая

[/quote]

почему самурая?

Гала от Ноября 23, 2013, 11:05:21 pm

Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:04:27 pm

почему самурая?

Потому что в конце пути каждого самурая ждет харакири! 8)

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:06:37 pm
возьми у подводников трубку . поплавай 2 дня

варяг от Ноября 23, 2013, 11:09:58 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:06:37 pm
возьми у подводников трубку . поплавай 2 дня

не. она есть. я незнаю почему но уверен что секрет синхронизации и высокого положения на воде как раз кроется в дыхании 3-3

Гала от Ноября 23, 2013, 11:11:52 pm
Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:09:58 pm

не. она есть. я незнаю почему но уверен что секрет синхронизации и высокого положения на воде как раз кроется в дыхании 3-3

Предположим синхронизацию я еще могу понять,а как с этим связано высокое положение тела? ???

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:17:42 pm
да никто в воде и не думает о синхроне. потому что он есть уже. а коли нету --плыви и не вертись

варяг от Ноября 23, 2013, 11:18:02 pm
я тону при вдохе влево сейчас

Гала от Ноября 23, 2013, 11:20:15 pm
Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:18:02 pm
я тону при вдохе влево сейчас
Значит ты просто его неправильно делаешь. Мне неудобно влево дышать, но я не тону.
Коль,так как положение тела с дыханием под обе руки связано? Ты же из каких-то соображений решил,что они связаны, из каких?

варяг от Ноября 23, 2013, 11:22:24 pm
надо Дед Морозу написать письмо. чуть не забыл

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:23:52 pm
многие не любят. могут,легко .мне вот не был нужен. 2-2 или 4-4.

варяг от Ноября 23, 2013, 11:27:22 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:23:52 pm
многие не любят. могут,легко .мне вот не был нужен. 2-2 или 4-4.
будем надеяться что то что я делаю это свет в конце тунеля а не фара поезда

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:27:35 pm
Коль,так как положение тела с дыханием под обе руки связано? Ты же из каких-то соображений решил,что они связаны, из каких?

давай ка.колись

варяг от Ноября 23, 2013, 11:28:27 pm
я думаю что в дыхании под правую руку я проваливаю левую.

варяг от Ноября 23, 2013, 11:28:48 pm
то о чем говорил Постовой

Гала от Ноября 23, 2013, 11:28:55 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:23:52 pm
многие не любят. могут,легко .мне вот не был нужен. 2-2 или 4-4.
Мне так же. Если надо реже дышать,то лучше 4/4, чем 3/3.

Гала от Ноября 23, 2013, 11:40:58 pm
Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:28:27 pm
я думаю что в дыхании под правую руку я проваливаю левую.
Каким образом это происходит? Где у тебя находится левая рука в момент вдоха в правую сторону? И опять же, при чем здесь положение тела?

варяг от Ноября 23, 2013, 11:42:10 pm
опускается плече и рука. увеличивается сопротивление.

но это так- мысли

Гала от Ноября 23, 2013, 11:42:49 pm
Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:42:10 pm

но это так- мысли
Коля, у тебя сплошное горе от ума! ;D

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:44:35 pm
да нет . там добрая медитация

варяг от Ноября 23, 2013, 11:44:41 pm
есть такая фигня

Гала от Ноября 23, 2013, 11:46:03 pm
Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:42:10 pm
опускается плече и рука. увеличивается сопротивление.

но это так- мысли
И я не спрашивала что и куда у тебя опускается (это точно не мои проблемы ;D), я спрашивала где у тебя находится левая рука, в каком месте она в это время?

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:46:22 pm
поплавай не крутись под гребок с трубкой . прямой .крути плечи

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:48:11 pm
опускается плече и рука. увеличивается сопротивление

како и отчего еще сопрот-е?ты воду тащишь

варяг от Ноября 23, 2013, 11:48:20 pm
Цитата: Гала от Ноября 23, 2013, 11:46:03 pm
Цитата: варяг от Ноября 23, 2013, 11:42:10 pm
опускается плече и рука. увеличивается сопротивление.

но это так- мысли
И я не спрашивала что и куда у тебя опускается (это точно не мои проблемы ;D), я спрашивала где у тебя находится левая рука, в каком месте она в это время?

спереди

варяг от Ноября 23, 2013, 11:52:06 pm
Цитата: sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:50:10 pm
вдох когда рука под головой начинается

непонял. он начинается когда отталкивание идет

Гала от Ноября 23, 2013, 11:53:23 pm

Я что-то никак понять не могу, а у кого-то происходит иначе? Я про то, что плечо опускается. Одно плечо вытаскиваем из воды, второе опускается. Или Коля про что-то другое пишет? Или кто-то плавает с двумя вытасканными из воды плечами? ??? И как это? Если это не батт только.

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:53:46 pm

когда опираться начал на воду и дальше без задержки.

sergey64 от Ноября 23, 2013, 11:55:23 pm

гала там было под головой. ну внизу

Гала от Ноября 23, 2013, 11:57:04 pm

Кажется слишком поздно и я уже плохо соображаю, перечитаю вас на утреннюю голову, бум считать, что мне срочно надо сделать рестарт 8)

варяг от Ноября 24, 2013, 12:00:09 am

согласен)

Томап от Ноября 24, 2013, 12:28:05 am

Цитата: Гала от Ноября 23, 2013, 11:53:23 pm

Я что-то никак понять не могу, а у кого-то происходит иначе? Я про то, что плечо опускается. Одно плечо вытаскиваем из воды, второе опускается.

Я так понимаю, речь идёт о том, что "первая четверть" не получается, но хочется, чтобы получалась. А получается нечто более "байдарочное". Для "байдарочного весла" это да, нормально, что когда одна рука из воды выходит, другая уже идёт вниз. А для первой четверти это форменное безобразие и провал опорной руки. Смотря с позиции какой "образцовой техники" посмотреть, короче.

...От себя выдам некое, кажется, довольно банальное соображение. Имхо, для эффективности гребка как такового достаточно пофигу, какое именно положение занимает рука во время вдоха (в неких разумных пределах), и первая получается четверть или же "байдарочное весло". В обоих вариантах техники же бывают выдающиеся пловцы, так что нет резона клеймить какую-то из них как неправильную. Главное только не рвать воду в этой самой первой четверти. Т.е. если рука во время вдоха как бы "провалена" - само по себе не беда, если она проваливается достаточно "нежно" и плавно, и не рвёт воду. Если рвёт - от этого нет, конечно, никакого дополнительного сопротивления движению (рука же всё равно толкает воду в нужную сторону), но просто куча все сожжённых энергетических ресурсов и преждевременная усталость мышц рук. Которые было бы гораздо эффективнее потратить в середине и конце гребка.

И что касается симметрии, опять же: имхо, лучше, дыша на одну сторону, плыть чудовищно несимметрично, но не рвать воду в начале гребка, чем плыть симметрично, но рвать воду. Но само по себе стремление к симметричности, конечно, поддерживаю. Просто для того, чтобы не скособочиться в процессе тренировок. И ваще для разнообразия.

sergey64 от Ноября 24, 2013, 12:35:03 am

а как можно рвать в начале гребка, ? наверное в смысле упустить(пропустить) начало захвата?

Томап от Ноября 24, 2013, 01:02:35 am

Да, а сам я сегодня решал как раз практически противоположную задачу: осваивал дыхание на одну сторону, 2-2. Потому как до недавнего времени дышал почти исключительно 3-3 - но при попытке плыть так в полную силу (да что там в полную - даже в половину) слишком быстро кончается кислород, увы. При этом с дыханием вправо как-то проблем не было особо, т.е. на нём на бассейн гребков получалось примерно столько же, сколько при 3-3. А вот влево была какая-то засада. И гребков сразу больше, и даже зрительно видно, что скорость медленнее, и ощущения всё время такие, что вообще вязну в воде. Вот сегодня и пробовал работать над вдохами слева, с целью, чтоб при этом техника разваливалась не хуже, чем когда справа. Ну, что-то там начало получаться, вроде. По крайней мере, ощущение увязания в воде заметно уменьшилось.

...И вот тут такое наблюдение. При дыхании 3-3 я почти всё время дико перекручиваю голову, так что лицо чуть не к потолку поворачивается (как-то раз видел себя на видео - это просто жуть). И, видимо, что ещё хуже, и в целом из воды слишком высываю. Борьба с этим можно, но только постоянным волевым усилием, и то получается не очень. А вот при одностороннем дыхании как-то намного легче крутить голову меньше, т.е. более похоже на то, как

в учебнике. Не знаю, почему оно так.

Топан от Ноября 24, 2013, 01:08:52 am

Цитата: sergey64 от Ноября 24, 2013, 12:35:03 am

а как можно рвать в начале гребка, ? наверное в смысле упустить(пропустить) начало захвата?

Ну да как бы. Вроде, все начинающие этим делом занимаются обычно. Я за собой постоянно этот грешок замечаю. Особенно когда пытаюсь форсировать темп. Вместо захвата или хотя бы более-менее пассивного опускания руки с небольшим нажимом, сразу навалиться со всей силой. Сразу две проблемы: во-первых, просто куча сил тратится впустую на вихреобразование, во-вторых, усилие ещё и почти поперёк движению. И третья - заодно это (бесполезное) усилие и туловище/ноги дополнительно топят. Отчего при вроде бы форсированном темпе скорость получается чуть ли не меньше, чем при не форсированном.

sergey64 от Ноября 24, 2013, 02:36:20 am

убери 40 градусов поворота головы над поверхн.оставь 5

Letun от Ноября 24, 2013, 07:48:24 am

Коля, если ты считаешь, что делаешь, ту самую ошибку про которую говорил Постовой - должен помнить, что он и "лекарство" от этого дал. Так не проще ли выполнять прописанное им упражнение, а не исправлять ошибку при помощи 3-3.

Домино от Ноября 24, 2013, 08:10:19 am

Цитата: Гала от Ноября 23, 2013, 11:02:15 pm

Он не был бы ТАК тернист, если бы ты чаще думал головой, а не только ею дышал ;D

Это 5 баллов!(<http://s19.rimg.info/1127af8a73c62a9acf8a568b1dcc7241.gif>)

читающий от Ноября 24, 2013, 11:36:34 am

Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:28:35 pm

:) здравствуйте все! так как я новенький прошу не смеяться. 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 плаванием поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

Коля, подходит время поводить некоторые итоги.

Третий год на исходе во вторник 26 ноября 2013г., из двух программных заявлений пока выполняется первое - не учиться плавать технично кролем. Сдать на первый разряд была возможность в рамках третьих форумских, но благополучно "слился" в соответствующей ветке с извинениями. ;D

Или нас ждёт сенсация?

варяг от Ноября 24, 2013, 12:21:53 pm

Цитата: Топан от Ноября 24, 2013, 01:02:35 am

Да, а сам я сегодня решал как раз практически противоположную задачу: осваивал дыхание на одну сторону, 2-2. Потому как до недавнего времени дышал почти исключительно 3-3 - но при попытке плыть так в полную силу (да что там в полную - даже в половину) слишком быстро кончается кислород, увы. При этом с дыханием вправо как-то проблем не было особо, т.е. на нём на бассейн гребков получалось примерно столько же, сколько при 3-3. А вот влево была какая-то засада. И гребков сразу больше, и даже зрительно видно, что скорость медленнее, и ощущения всё время такие, что вообще вязну в воде. Вот сегодня и пробовал работать над вдохами слева, с целью, чтоб при этом техника разваливалась не хуже, чем когда справа. Ну, что-то там начало получаться, вроде. По крайней мере, ощущение увязания в воде заметно уменьшилось.

...И вот тут такое наблюдение. При дыхании 3-3 я почти всё время дико перекручиваю голову, так что лицо чуть не к потолку поворачивается (как-то раз видел себя на видео - это просто жуть). И, видимо, что ещё хуже, и в целом из воды слишком высываю. Бороться с этим можно, но только постоянным волевым усилием, и то получается не очень. А вот при одностороннем дыхании как-то намного легче крутить голову меньше, т.е. более похоже на то, как в учебнике. Не знаю, почему оно так.

Абсолютно теже ощущения- ВЯЗНУ В ВОДЕ

Ivan Tyarkin от Ноября 24, 2013, 12:44:40 pm

Цитата: читающий от Ноября 24, 2013, 11:36:34 am

Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:28:35 pm

:) здравствуйте все! так как я новенький прошу не смеяться. 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 плаванием поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

Коля, подходит время поводить некоторые итоги.

Третий год на исходе во вторник 26 ноября 2013г., из двух программных заявлений пока выполняется первое - не учиться плавать технично кролем. Сдать на первый разряд была возможность в рамках третьих форумских, но благополучно "слился" в соответствующей ветке с извинениями. ;D
Или нас ждёт сенсация?

Да да, посмейтесь над мечтой.

читающий от Ноября 24, 2013, 02:04:23 pm

Цитировать

Да да, посмейтесь над мечтой

Над мечтой - ни в коем случае. Просто недавно наткнулся на один топик <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7897.0> Там есть видео его заплывов.

Человек пишет: "Еще, например, я кролем с доской на ногах практически не двигаюсь, хоть тресни -).

Путь у меня не совсем такой, как у тебя. У меня перерыва в плавании не было - я им в детстве не занимался. Начал в 31 год."

Вот и думаю, может, варягу важен процесс, а не результат?

Гала от Ноября 24, 2013, 07:30:52 pm

Это давно уже понятно, что процесс для Коли куда привлекательнее, поэтому он мечется между дистанциями и его постоянно оседают всяческие гениальности 8)

Iusten от Декабря 01, 2013, 01:17:12 pm

После вчерашнего проплыва в зачет III-их форумских соревнований трех дистанций + 25метров ноги с доской, ужасно болит пресс. Порядок проплыва - 50 в/с, 100к/п, 50бр, 25Н в/с - результаты хоть и детские, но он (пресс) - не хило поработал.

P.S. Этот пост для того не малого количества людей, которые считают, что пресс в плавании не нужен и не участвует в процессе.

читающий от Декабря 01, 2013, 01:20:56 pm

Я пока не добился, чтоб он (пресс) хоть как-то бы дал о себе знать.

sosniп от Декабря 02, 2013, 09:25:41 am

Цитата: Iusten от Декабря 01, 2013, 01:17:12 pm

После вчерашнего проплыва в зачет III-их форумских соревнований трех дистанций + 25метров ноги с доской, ужасно болит пресс. Порядок проплыва - 50 в/с, 100к/п, 50бр, 25Н в/с - результаты хоть и детские, но он (пресс) - не хило поработал.

P.S. Этот пост для того не малого количества людей, которые считают, что пресс в плавании не нужен и не участвует в процессе.

думаю, все дело в 50бр+25ноги...тут его напряжение большк всего...

для себя опять убедился в том, что чтоб плавать кмпл надо хоть как-то плавать брассом. меня он вырубил за 3-4 гребка. в итоге получилось не 6-7(кот плаваю за 25м), а 11...еще и помер на данном отрезке...все руки сожрал брасс...

но в отличии от прошлых форумских, я ногами вообще не работал, а там дельфинил намеренно и безбожно :)

Berrimor от Декабря 02, 2013, 09:27:23 am

Я две недели отболел, первая орви, вторая осложнение на ухо, типа отит, если на четвёртой неделе появлюсь в бассейне, то будет очень даже хорошо, в любом случае уже свершилось как факт - намеченный на вторую половину декабря отпуск с двухразовыми тренировками будет уже не в том формате, в каком задумывался, т.к. месячник работы над техникой и корпусом остался лишь в плане. Вопрос: Стоит ли для поднятия боевого духа что-нибудь себе заказать или не заниматься ерундой (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7931.msg235848#msg235848>)? И если да, то где взять с хорошей энергетикой, как у Б.Кита. ;D

Berrimor от Декабря 02, 2013, 09:32:25 am

Цитата: sosniп от Декабря 02, 2013, 09:25:41 am

для себя опять убедился в том, что чтоб плавать кмпл надо хоть как-то плавать брассом. меня он вырубил за 3-4 гребка. в итоге получилось не 6-7(кот плаваю за 25м), а 11...еще и помер на данном отрезке...все руки сожрал

брасс...
Хоть как-то, это за сколько - за 30с полтинник?

lucmen от Декабря 02, 2013, 09:50:59 am
Цитата: sosnin от Декабря 02, 2013, 09:25:41 am
Цитата: lucmen от Декабря 01, 2013, 01:17:12 pm
После вчерашнего проплыва в зачет III-их форумских соревнований трех дистанций + 25метров ноги с доской, ужасно болит пресс. Порядок проплыва - 50 в/с, 100к/п, 50бр, 25Н в/с - результаты хоть и детские, но он (пресс) - не хило поработал.
P.S. Этот пост для того не малого количества людей, которые считают, что пресс в плавании не нужен и не участвует в процессе.
думаю, все дело в 50бр+25ноги... тут его напряжение большк всего.
Да, я тоже так думаю, тем более что перед этим был еще кусочек 25бр в 100к/п. В 100к/п я хоть как-то попал в финиш брасом, а вот на 50бр я оба раза дотягивался - вообще плыл на морально-волевых - лишь бы доплыть.

sosnin от Декабря 02, 2013, 10:03:46 am
Цитата: Berrimor от Декабря 02, 2013, 09:32:25 am
Хоть как-то, это за сколько - за 30с полтинник?
тут больше вопрос не в скорости, а ее удержании...
вот я 25 могу 5 гребков, а 25 с сотке и сходу уже 11, причем первые 1-2 почти одинаковы.
разваливается все на глазах, тону, не попадаю, встаю перпендикулярно, руки не тянут.

бр должен хоть как-то соответствовать уровню остальных стилей+ разброс в сотке по гребкам быть +-3 максимум. и если первое можно сделать на спринте, то второе получится только при "тренировках брассом", и не оставлять его, как у меня "в разминку 200 метров"... такой брасс не оставляет шансы кролю, какой бы он не был...ничерта не покажешь его в комплексе...он будет хуже спины и бата... а это уже не комплекс.

для меня сейчас был бы нормальным 50м из32...но будет 15,5+18,5 с опять же бгребков+12, если не больше.

IluTa4oK от Декабря 02, 2013, 10:46:32 am
Цитата: Berrimor от Декабря 02, 2013, 09:27:23 am
Вопрос: Стоит ли для поднятия боевого духа что-нибудь себе заказать или не заниматься ерундой (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7931.msg235848#msg235848>)? И если да, то где взять с хорошей энергетикой, как у Б.Кита. ;D
Слали бы они это за пределы США - был бы идеальный вариант! :)
<http://mail.michaelhelpsfoundation.org/donate.php>

ЕвгенийК от Декабря 02, 2013, 12:15:55 pm
Цитата: sosnin от Декабря 02, 2013, 09:25:41 am
для себя опять убедился в том, что чтоб плавать кмпл надо хоть как-то плавать брассом. меня он вырубил за 3-4 гребка. в итоге получилось не 6-7 (кот плаваю за 25м), а 11...еще и помер на данном отрезке...все руки сожрал брасс...

)) та же фигня. не пошел вчера комплекс.

Toto от Декабря 02, 2013, 01:03:15 pm
Цитата: IluTa4oK от Декабря 02, 2013, 10:46:32 am
Цитата: Berrimor от Декабря 02, 2013, 09:27:23 am
Вопрос: Стоит ли для поднятия боевого духа что-нибудь себе заказать или не заниматься ерундой (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7931.msg235848#msg235848>)? И если да, то где взять с хорошей энергетикой, как у Б.Кита. ;D
Слали бы они это за пределы США - был бы идеальный вариант! :)
<http://mail.michaelhelpsfoundation.org/donate.php>

а у меня есть такая :)
я просто много чего в штатах покупаю, и такие шапочки до кучи привозятся

MikeFW от Декабря 15, 2013, 08:25:10 pm
Коллеги брассисты, если брасс снизу 25 метров за 17,7 сек., то за сколько можно рассчитывать сотню на соревнованиях проплыть?

IluTa4oK от Декабря 16, 2013, 09:09:56 am

Цитата: MikeFW от Декабря 15, 2013, 08:25:10 pm

Коллеги брассисты, если брасс снизу 25 метров за 17,7 сек., то за сколько можно рассчитывать сотню на соревнованиях проплыть?

Я бы поставил на 1'15 - 1'20, точнее не скажешь, не зная твоей выносливости.

avia334 от Декабря 16, 2013, 12:22:35 pm

Цитировать

Коллеги брассисты, если брасс снизу 25 метров за 17,7 сек., то за сколько можно рассчитывать сотню на соревнованиях проплыть?

я бы 1.15 поставил как максимум, но достижимый. Была бы выносливость и прыжок с поворотом мощные. А так 17.7 - крутое время. Я еще к такому даже не подобрался.

sosnin от Декабря 16, 2013, 12:30:55 pm

ну MikeFW кроль-то плавает 58, так что выносливости на 100 хватит.

я бы сказал, что максимум это 1:16. именно при таком 25 с воды, т.к. это= второй четвертак в 50м. соотв 16+20+20+20

MikeFW от Декабря 16, 2013, 01:26:17 pm

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2013, 12:30:55 pm

ну MikeFW кроль-то плавает 58, так что выносливости на 100 хватит.

я бы сказал, что максимум это 1:16. именно при таком 25 с воды, т.к. это= второй четвертак в 50м. соотв 16+20+20+20

Возможно такой расклад и смогу выдюжить. Но поплыву без шорт и после 100 кроль минут через 10-15-ть.

Еще раздумываю над вопросом: стартовать брасс разножкой или вместе, так как в брассе очень важен мощный толчок от тумбы для мощного длинного выхода. Правда, есть ощущения, что разножкой быстрее уйду со старта.

ЕвгенийК от Декабря 16, 2013, 03:06:44 pm

двумя ногами легче уйти поглубже.

Letun от Декабря 16, 2013, 03:57:33 pm

С разножкой всегда время реакции быстрее, но и в воду входишь ближе.

Если тумбы трековые - делай разножку, даже не задумывайся. Если обычные - то классический старт.

MikeFW от Декабря 16, 2013, 04:22:54 pm

Цитата: Letun от Декабря 16, 2013, 03:57:33 pm

С разножкой всегда время реакции быстрее, но и в воду входишь ближе.

Если тумбы трековые - делай разножку, даже не задумывайся. Если обычные - то классический старт.

Ага, спасибо. Я тоже уже подумал, что без трековых тумб разножка проиграет классическому старту.

moi от Декабря 16, 2013, 09:56:22 pm

Все мастера сочувствуют мне здесь: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8178.0>

Berrimor от Декабря 16, 2013, 10:50:59 pm

Злой рок красит наши ряды...