
sosnin от Января 14, 2014, 10:35:18 am

вчера решил разнообразить свои трени.

дал: 400упра компл.

8 x (25бат максимально+50вст на задержку дых (3-4 вдоха)+25спина закуп) отдых до восстановления (2-3мин примерно).

IluTa4oK от Января 14, 2014, 10:48:10 pm

Цитата: sosnin от Января 14, 2014, 10:35:18 am

вчера решил разнообразить свои трени.

дал: 400упра компл.

8 x (25бат максимально+50вст на задержку дых (3-4 вдоха)+25спина закуп) отдых до восстановления (2-3мин примерно).

Так это, вроде, 800 получается, нет?

Может, имеет смысл плавать сначала 50 кролем на задержке, а потом батом на максимуме?

sosnin от Января 16, 2014, 08:32:16 am

стал добавлять опять вел в трени...по показаниям пульсометра-я в нехудшей форме,чем перед КР...ну почти в такой же...

вообщем осталось ризину домой и работать усерднее... все еще ищу спарринг,пока не складывается. суб утро мне не подходит-это чутлине единственное утров неделе,когда поспать можно :)

avia334 от Января 16, 2014, 08:46:50 am

я после 2-х недельного отпуска первые два дня как с гирями плавал. Так тяжело все было. Только вчера уже нормально тренировку оттарабанил. Хотя и бегал каждый день кросы в отпуске, но это все-таки не плавание.

Berrimor от Января 16, 2014, 09:43:55 am

У меня двухмесячный "отпуск" был, это да... и главное всё по делу, практически никакого сачкования.

Point Break от Января 16, 2014, 09:56:44 am

Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 08:32:16 am

я в нехудшей форме,чем перед КР...ну почти в такой же...

Рома, хотел узнать. На какое минимальное кол-во гребков у тебя

выходит четвертак за 14,16,18 и 20 секунд ? На свежака, без

дельфинирования, по отталкиванию из воды (для чистоты).

И каков размах рук ?

sosnin от Января 16, 2014, 10:15:00 am

ничего не понял? мне что,надо проплыть четвертак за 16,18 и 20 секунд в коорд и посчитать гребки(этож

купание,18и20 сек сделаю 8-9 гребков не напрягаясь с 1-2 ударами батом на выходе. за 16 думаю,с 9-10 гребков

управлюсь. думаю,если схитрить то 20сек можно проплыть и в 3-4 гребка)?

что значит без поддельфинивания-без выхода чтоли? руками? или как-то иначе.

размах померил только что деревянной линейкой в 40см :180, ну +/- 4с половиной линейки :)

Point Break от Января 16, 2014, 10:38:25 am

То что купание это понятно. Хотел примерную динамику энергозатрат при увеличении скорости у человека с хорошей плавательной базой увидеть.

Да, примерно так:

20 3-4

18 8-9

16 9-10

14 ?

без поддельфинивания, да имел ввиду выход стрелкой.

Спасибо. Примерный расклад понятен.

MikeFW от Января 16, 2014, 10:42:05 am

Цитата: Point Break от Января 16, 2014, 10:38:25 am

20 3-4

3-4 не реально без выхода и пауз между циклами.

Berrimor от Января 16, 2014, 10:46:07 am
Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 10:15:00 am
размах померил только что деревянной линейкой в 40см :180, ну +/- 4с половиной линейки :)
т.е. примерно равен росту?

sosnin от Января 16, 2014, 10:49:39 am
да реально 3-4 только это будет "на ногах" четвертак и устану :)

если только за счет рук,то будет наверно так:
20:7-8
18:8-9
16:9-10
14:14+-1
это если делать выход без ног,только скольжение.

я правда задумался, не знаю,как получится поплыть за 14,не работая на выходе :)
и на 20 секунд наверно устану больше,чем на 18, если плыть чисто 25. вот если 100м ровно,то все встанет на места. при 20сек чистый четвертак-это будет искусственное торможение где-то :) на это силы надо потратить.

sosnin от Января 16, 2014, 10:52:05 am
Цитата: Berrimor от Января 16, 2014, 10:46:07 am
т.е. примерно равен росту?
примерно равен. мне стоя у стенки,тяжеловато поймать горизонталь...думаю +-2илии3 см роли не играют. или как?
если не напрягаться в плечевом суставе и не тянуться,то будет меньше каждая рука на теже 1-3см.

Point Break от Января 16, 2014, 11:35:14 am
Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 10:49:39 am
если только за счет рук,то будет наверно так:
20:7-8
18:8-9
16:9-10
14:14+-1
это если делать выход без ног,только скольжение.
хорошие ориентиры для начинающих
побегу заготовливать мешки яичной скорлупы для суставов :(

Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 10:49:39 am
я правда задумался, не знаю,как получится поплыть за 14,не работая на выходе :)
и на 20 секунд наверно устану больше,чем на 18, если плыть чисто 25. вот если 100м ровно,то все встанет на места. при 20сек чистый четвертак-это будет искусственное торможение где-то :) на это силы надо потратить.
хорошая информация для размышления

Berrimor от Января 16, 2014, 11:42:38 am
Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 10:52:05 am
примерно равен. мне стоя у стенки,тяжеловато поймать горизонталь...думаю +-2илии3 см роли не играют. или как?
если не напрягаться в плечевом суставе и не тянуться,то будет меньше каждая рука на теже 1-3см.
Хм, у меня размах примерно такой же, специально не тянулся, рулетку раскрутил, но я всего 174 от пола до макушки.

Теперь сию и думаю, есть ли в этом соль.

sosnin от Января 16, 2014, 11:44:48 am
Цитата: Point Break от Января 16, 2014, 11:35:14 am
хорошая информация для размышления
просто 20сек за 25м в коор, это П будет 20. если он вообще успеет разогнаться за это время. а при такой скорости я начну тонуть,и каждый гребок,я буду плыть вверх-вниз вынимая руки с dna...но есть еще вариант без дыхания проплыть...вот тут может пульс расти.

пс. я зачем скорлупа? я не понял. думаете, что нагрузка высокая на суставы будет?

sosnin от Января 16, 2014, 11:47:22 am

Цитата: Веггимог от Января 16, 2014, 11:42:38 am

Хм, у меня размах примерно такой же, специально не тянулся, рулетку раскрутил, но я всего 174 от пола до макушки.

Теперь сижу и думаю, есть ли в этом соль.

теперь и призадумался. может я мерил криво? скоро проверю...мы ж видели друг друга...особо ничем не отличались. вроде...

Домино от Января 16, 2014, 11:48:26 am

Цитата: Point Break от Января 16, 2014, 09:56:44 am

И каков размах рук ?

Прям флешмоб какой-то. ;D

У меня размах 176 при росте 173 см.

avia334 от Января 16, 2014, 11:56:50 am

о, новый конкурс - начали частями тела меряться!!!

свиммер от Января 16, 2014, 12:02:21 pm

Цитата: avia334 от Января 16, 2014, 11:56:50 am

о, новый конкурс - начали частями тела меряться!!!

Чемпионат Форума по размаху рук? ;) Международный, открытый, мастерс, все такое...

sosnin от Января 16, 2014, 12:04:37 pm

Цитата: Домино от Января 16, 2014, 11:48:26 am

Цитата: Point Break от Января 16, 2014, 09:56:44 am

И каков размах рук ?

Прям флешмоб какой-то. ;D

У меня размах 176 при росте 173 см.

$41+41+3+41+41+22=189$. это уточненные данные. :)

оказалось, что линейка то 40, но + по 0,5 с каждой стороны. и последние 22 см видимо мерил не ровно тогда. нашел место с горизонтальной разметкой (стеклопакет).

получается, что размах больше роста на 10 см.

пс. оказывается дверь пластиковая в коробке 100 мм имеет ширину $41+41+3=85$ см.

Белый Кит от Января 16, 2014, 12:16:13 pm

слабаки!

196

:P :) ;D

sosnin от Января 16, 2014, 12:20:22 pm

Цитата: Белый Кит от Января 16, 2014, 12:16:13 pm

слабаки!

196

:P :) ;D

а рост? я тоже видал парней с размахом в 217 :)

MikeFW от Января 16, 2014, 01:19:46 pm

рост 191

размах 198
:)

только не так важны параметры, как правильное их использовать.
плюс еще масса других данных влияет на положение в воде, гребок и т.п.

Достаточно посмотреть на Косуке Хагино с его 175 см. роста. А 200-400 кролем рубит наравне с двухметровыми.

sosnin от Января 16, 2014, 01:21:44 pm
:) ну вот и Б.Кит оазался слабаком :) :)

Point Break от Января 16, 2014, 01:35:39 pm
Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 11:44:48 am
пс. я зачем скорлупа? я не понял. думаете, что нагрузка высокая на суставы будет?
Посмотрим, нет никакого спортивного прошлого.
Работаю над уменьшением кол-ва гребков и давно заметил
что если вложение ладони идет мягкое, то все нормально.
А когда при касании с водой рука более прямая и жесткая -
гребок удлиняется, но начинают слегка поднывать плечевые суставы. Это меня как-то тормозит психологически,
так как
у меня есть печальный опыт брасса и коленки.

Белый Кит от Января 16, 2014, 01:51:36 pm
Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 01:21:44 pm
:) ну вот и Б.Кит оазался слабаком :) :)

зато.....
???
зато я "росточком" выше :P ;D

sosnin от Января 16, 2014, 01:57:31 pm
скорее дело не во вкладывании, а в проносе и точке опоры в гребке.
при проносе прямой выкрут в плече больше+ при гребке прямой, если нет нужной работы корпусом то упор на
плечевой сустав выше.

sosnin от Января 16, 2014, 01:59:00 pm
Цитата: Белый Кит от Января 16, 2014, 01:51:36 pm
зато.....
???
зато я "росточком" выше :P ;D
ну тогда и стоит ростом хвалиться :) тут ничего не скажешь....невест наверно полно было ;)

Letun от Января 16, 2014, 05:24:45 pm
А яяя.., а у меняя... Эххх чего бы сказать то))))))
ооооо, вспомнил - 46 раз подтягиваюсь))))).

MikeFW от Января 16, 2014, 05:49:42 pm
Вспомнил пловца Dragoş Coman, выступал на Олимпиадах 2000, 2004 и 2008.
так вот у него рост был всего 176 см, а плавал он достойно длинный кроль. 400 метров 3:47.38 без костюма.

Letun от Января 16, 2014, 05:52:54 pm
Ребят, а при 1м 68см, в спринте - выше КМСа чего-нибудь может светить)))))?

@LE}{@NDER от Января 16, 2014, 05:56:49 pm
Цитата: avia334 от Января 16, 2014, 11:56:50 am
о, новый конкурс - начали частями тела меряться!!!
Блин! Так мерялись уже. Давайте сюда переносите - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6574.0> я второй раз
не буду писать. :P

sosnin от Января 16, 2014, 07:49:31 pm

хотел написать в быстрые ноги,но запостю сюда...

вообщем,обещаю всем в карму поставить "-1",кроме варяга и MikeFW. варяг,считаю заслужил +1, майк +5... все-все,кто видел мои 800,тот либо враг мне,либо хитрец-молчун...я очень зол и рад :)

сегодня поболтали с майком про плечи ноги... и на трене решил проверить одну штуку...вообще так,я уже писал,что раньше при проплывании 1,5-2 км руками у меня сводило икры,и в плавании на ногах тоже после примерно 400-600.не всегда ,а при начале маха. ну воот и сегодня. была у меня мысль,что я просто толкаюсь стопой,оттого и перегруз икр.поплыла после разминки 10х150 коор в мал лопатках (100кр+50сп). проплыл 3 раза,чую начинается. и я подумал, как от бортика ттолкаться также сильно,но бедрами,чтоб без икр... 3 сальто и приноровился...на след. раз подхватывать икры начало при начале удара ногой. раньше я просто старался не работать сильно ногами...но сегодня,я как им-то образом перейдя на спину потянулся носками и проплыл 50 так,что это чувство ПРОПАЛО. я не понял что это. и начал со спины,и только так я понял фишку...я болван,кот. два года бился техникой гребка,забыв про АЗЫ... емае,я начинаю при захвате бить ногой согнув ее в колене...плывя длинные 4х ударным я половину ударов делаю согнутой ногой. а что при этом происходит?? правильно,я делаю толчек упираясь на стопу и толкаю ей,только ей себя,я отключаю в этот момент всю ногу,естественно приподнимаюсь после удара и получается прыжок тела,кот сбивает переход с захвата на подтягивание...кошмар!!! я 2-3 года этого не видел. элементарщина,кот меня тормозила и вампирила силы...

вообщем в серии на П23 я поплы кроль сотки на 4-5 сек быстрее и П упал на 1 удар...офигеть я 3 последних раза прошел по 1:10 на П22!!!!!!с выходом спиной потом под 13 метров,а не 9.

это бомба.... я крейсерские сотки скинул на 4 секунды,я намного свежее после трени...я на этом фоне зафигачил не 3км,как последние1,5месяца , а 5,5км.

я проплыл 1км ногами кроль!!!!!!я в октябре 100 доплыть не мог кролем без подтягивания!!!!!!!!!!!!

вот и вопрос: вы все знали и молчали?!?!?!? как так,только варяг сказал про прямые ноги,что это тема...а майк подтолкнул меня сегодня на поиск причины моего "недуга"...звезды сошлись сегодня....

зоть бы кто сказал,что я сгибаю колено при первом и третьем ударе.на 800 это видно четко. в этот момент видно пятку! ну и конечно видос боковой майка меня подтолкнул,я как-то не уверен был,что у меня так ноги работаю...до сегодня... я мышцы между лопатками почувствовал сегодня.... да,теперь надо опять работать и выходить на КМС :)

пс. кармой у всех разберусь до конца месяца. :) :))

sosnin от Января 16, 2014, 09:14:42 pm

Цитата: @LE}@NDER от Января 16, 2014, 05:56:49 pm

Цитата: avia334 от Января 16, 2014, 11:56:50 am

о, новый конкурс - начали частями тела меряться!!!

Блин! Так мерялись уже. Давайте сюда переносите - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6574.0> я второй раз не буду писать. :P

перемерил дома. у меня действительно больше на 3,если мерить в наклоне сверху вниз,нежели стоя и в стороны :)

пс. по ммылке есть видео с ввысоким локтем:)

sergey64 от Января 16, 2014, 09:18:49 pm

Цитата: Letun от Января 16, 2014, 05:52:54 pm

Ребят, а при 1м 68см, в спринте - выше КМСа чего-нибудь может светить))))?)

будущая соревн. дистанция определяется на трен-х. спринт он сам не поплывет. ведь не хочет проигрывать.

нет однозначно

Рунтя от Января 16, 2014, 09:33:20 pm

Цитата: Белый Кит от Января 16, 2014, 01:51:36 pm

Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 01:21:44 pm

:) ну вот и Б.Кит оазался слабаком :))

зато.....

???

зато я "росточком" выше :P ;D

Да, мне бы хоть кусочек от Вашего роста отщипнуть. А то чувствую себя укороченным слоном :(

Volga13 от Января 16, 2014, 10:07:51 pm

Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 07:49:31 pm

вообщем,обещаю всем в карму поставить "-1",кроме варяга и MikeFW. варяг,считаю заслужил +1, майк +5... все-все,кто видел мои 800,тот либо враг мне,либо хитрец-молчун...я очень зол и рад :)

Я не видела твой 800 в/с. Честно.. :). Да и если бы видела, то ничего бы и не заметила. Моих познаний в кроле хватает только Igoiuta поучать :)

Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 07:49:31 pm

..емае,я начинаю при захвате бить ногой согнув ее в колене...плывя длинные 4х ударным я половину ударов делаю согнутой ногой. а что при этом происходит?? правильно,я делаю толчек упираясь на стопу и толкаю ей,только ей себя,я отключаю в этот момент всю ногу,естественно приподнимаюсь после удара и получается прыжок тела,кот сбивает переход с захвата на подтягивание...кошмар!!! я 2-3 года этого не видел. элементарщина,кот меня тормозила и вампирила силы...

Вообще не понимаю, как можно уловить: - как, и какая нога, в какой момент гребка работает. Как вы вообще это определяете :)).

Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 07:49:31 pm

вот и вопрос: вы все знали и молчали?!?!?!? как так,только варяг сказал про прямые ноги,что это тема...а майк подтолкнул меня сегодня на поиск причины моего "недуга"...звезды сошлись сегодня....

Вот оно ОЗАРЕНИЕ, ПРОСВЕТЛЕНИЕ и ДЗЕН :), которые ведут к офигенному результату.. :))

А Варяг - это наш "избранный" и "талисман", который споткнется на "нужном" камне в "нужном" месте, и займётся каким-нибудь бредовым делом, которое другим и в голову не придет, - тем самым показав всей компании правильное направление ;D ;D ;D

У меня вот тоже свое просветление. - Посмотрели на меня добрые люди на последних соревнованиях. - И раскритиковали мой брасс в пух и прах: - и спина у меня горбатая, и ноги не так работают, и руки, и не вытягиваюсь в стрелочку вообще, и голову не опускаю.

Вот про голову - не ожидала, - я то уверена просто была, что с головой-то у меня все в порядке :)). После НГ попробовала голову опустить так, как на выходах делаю. Итог: на 25м. в спокойном темпе количество циклов с 10-11 снизилось до 7-8 сразу. :о. и даже воздуха вполне хватает :). Какой результат в секундах вышел, пока не знаю, по-позже засекусь. Но как-то быстро стал четвертак заканчиваться :).

Домино от Января 17, 2014, 07:51:34 am

Цитата: sosnin от Января 16, 2014, 07:49:31 pm

все-все,кто видел мои 800,тот либо враг мне,либо хитрец-молчун...я очень зол и рад :)

пс. кармой у всех разберусь до конца месяца. :) :) :)

Не,не,не.....я не видела.Куды бечь? ;D

свиммер от Января 17, 2014, 08:23:15 am

У, как все за карму изпереживались ;) шучу, шучу

Ром, поздравляю. Надеюсь на следующей трене вдохновение не пройдет ;)

sosnin от Января 17, 2014, 08:24:20 am

Цитата: Домино от Января 17, 2014, 07:51:34 am

Не,не,не.....я не видела.Куды бечь? ;D

зачем? карму у тебе поправил, а мое мелочное презрение тебе жить не помешает :)

а по поводу уловить,то сейчас я мозгом то понимаю,что и ловил и чувствовал,что сгибаю ногу при первом ударе... выводы не те делал, зачем-то пытался меньше работать ногами и резкими движениями приподнять ноги, а надо то было по старинке "длинно и размашисто"...я ж ножным крабом плыл полцикла...

вот алексей и тяпкин еще спрашивали тогда,что у меня с рукой,мол что-то непонятное...теперь ясно-в этот момент я сгибал колени и тонул.поэтому для вдоха затягивал пронос левой,а правой при резком ударе ног быстро проносил руку,т.к. она была утоплена.

вот еслиб я ноги перекрещивал,вы тоже бы не увидели??? :)

sosnin от Января 17, 2014, 08:26:13 am

Цитата: свиммер от Января 17, 2014, 08:23:15 am

У, как все за карму изпереживались ;) шучу, шучу
Ром, поздравляю. Надеюсь на следующей трене вдохновение не пройдет ;))
вот и до тбя добрался я :) не думай, что поздравления (бум надеяться), тебя спасут от минуса ;))
след. в субботу, подумываю 3x800 устроить с засеканием.

Berrimog от Января 17, 2014, 08:39:33 am
Мои 800 все видели? Кто не посмотрел всем -3 рубану, а кто не скажет про ошибки ещё -3 и это только до обеда, после обеда каждый час будет по одному падать!!!! Ушел точить топор (http://i.smiles2k.net/war_smiles/butcher.gif)

свиммер от Января 17, 2014, 08:46:23 am
Цитата: sosnin от Января 17, 2014, 08:26:13 am
Цитата: свиммер от Января 17, 2014, 08:23:15 am
У, как все за карму изпереживались ;) шучу, шучу
Ром, поздравляю. Надеюсь на следующей трене вдохновение не пройдет ;))
вот и до тбя добрался я :) не думай, что поздравления (бум надеяться), тебя спасут от минуса ;))
след. в субботу, подумываю 3x800 устроить с засеканием.

Так, так, так... Смотри, дошутисься, тебе в минус загоним, за то что ехМС ногами работать не умеет. ;)

Цитата: sosnin от Января 17, 2014, 08:26:13 am
вот еслиб я ноги перекрещивал, вы тоже бы не увидели???

Я, если и увижу, все равно не буду уверен. При повороте корпуса, вращаются и бедра, соответственно и ноги вокруг той же оси. Почему тогда ногам визуально с вида сверху не перекреститься? Это как тогда получается надо плыть - чтобы таз вращался, а ноги работали в вертикальной плоскости? ???

sosnin от Января 17, 2014, 09:13:00 am
Цитата: свиммер от Января 17, 2014, 08:46:23 am
если и увижу, все равно не буду уверен. При повороте корпуса, вращаются и бедра, соответственно и ноги вокруг той же оси. Почему тогда ногам визуально с вида сверху не перекреститься? Это как тогда получается надо плыть - чтобы таз вращался, а ноги работали в вертикальной плоскости? ???
да ладно, смеешься? так вот и надо :)

свиммер от Января 17, 2014, 09:15:35 am
Цитата: sosnin от Января 17, 2014, 09:13:00 am
Цитата: свиммер от Января 17, 2014, 08:46:23 am
если и увижу, все равно не буду уверен. При повороте корпуса, вращаются и бедра, соответственно и ноги вокруг той же оси. Почему тогда ногам визуально с вида сверху не перекреститься? Это как тогда получается надо плыть - чтобы таз вращался, а ноги работали в вертикальной плоскости? ???
да ладно, смеешься? так вот и надо :)

правда не знал, thx :) пошел посмотреть

sosnin от Января 17, 2014, 09:20:15 am
Цитата: Berrimog от Января 17, 2014, 08:39:33 am
Мои 800 все видели? Кто не посмотрел всем -3 рубану, а кто не скажет про ошибки ещё -3 и это только до обеда, после обеда каждый час будет по одному падать!!!! Ушел точить топор (http://i.smiles2k.net/war_smiles/butcher.gif)
"ты, это ,давай того..
чего того?
не хулигань..." (с)

: :) :) и не перебарщивай, твои 800 не помню, чтоб видел, вроде только 400 было или отрывки.

свиммер от Января 17, 2014, 09:30:36 am
Цитата: sosnin от Января 17, 2014, 09:13:00 am
Цитата: свиммер от Января 17, 2014, 08:46:23 am
если и увижу, все равно не буду уверен. При повороте корпуса, вращаются и бедра, соответственно и ноги вокруг той же оси. Почему тогда ногам визуально с вида сверху не перекреститься? Это как тогда получается надо плыть - чтобы таз вращался, а ноги работали в вертикальной плоскости? ???
да ладно, смеешься? так вот и надо :)

Может у меня глаз не алмаз, но тута <http://www.youtubeslow.com/index.php?v=tgmpPFDN7ol&index=3&list=PLKBsk4EiQL1CwOLOwrprfFNlftGTTrLd> с 0:15 вижу, что ноги тоже вращаются за

тазом и никак не работают в вертикальной плоскости.

sosnin от Января 17, 2014, 09:35:46 am
видос не видел. но предупреждаю, что небольшой поворот и перехлест-разные вещи. это как заведение рук за центральную ось. можно чуть больше-чуть меньше подводить, но лучше не доводить, чем перебрать. :)

свиммер от Января 17, 2014, 09:47:50 am
Цитата: sosnin от Января 17, 2014, 09:35:46 am
видос не видел. но предупреждаю, что небольшой поворот и перехлест-разные вещи. это как заведение рук за центральную ось. можно чуть больше-чуть меньше подводить, но лучше не доводить, чем перебрать. :)

Вот тут небольшой поворот? (http://www.foto-me.ru/pic_s/86a7092fc12c3d357dc0fcdcf9623d29.jpg) (<http://www.foto-me.ru/v.php?id=86a7092fc12c3d357dc0fcdcf9623d29>)

Toto от Января 17, 2014, 10:16:54 am
Цитата: sosnin от Января 17, 2014, 08:24:20 am

а по поводу уловить, то сейчас я мозгом то понимаю, что и ловил и чувствовал, что сгибаю ногу при первом ударе... выводы не те делал, зачем-то пытался меньше работать ногами и резкими движениями приподнять ноги, а надо то было по старинке "длинно и размашисто"... я ж ножным крабом плыл полцикла... вот алексей и тяпкин еще спрашивали тогда, что у меня с рукой, мол что-то непонятное... теперь ясно- в этот момент я сгибал колено и тонул. поэтому для вдоха затягивал пронос левой, а правой при резком ударе ног быстро проносил руку, т.к. она была утоплена. вот если бы я ноги перекрещивал, вы тоже бы не увидели???)

ха! я как раз вчера поймала себя на том же самом)))
у меня такая ж фигня с правой стороной
нашла пока такое решение - стала больше плыть в первой четверти, гребок стал длиннее и стало понятно куда и как машут ноги

я сейчас как бы заново начинаю плавать - чувствуется все по другому,
уже много косяков обнаружила, которые раньше как-то не мешали и не замечались
а сейчас силы особо нет, автоматические навыки утеряны и приходится задумываться чего и как

sosnin от Января 17, 2014, 10:21:59 am
Цитата: свиммер от Января 17, 2014, 09:47:50 am
Вот тут небольшой поворот? (http://www.foto-me.ru/pic_s/86a7092fc12c3d357dc0fcdcf9623d29.jpg) (<http://www.foto-me.ru/v.php?id=86a7092fc12c3d357dc0fcdcf9623d29>)
скажем так, образно, если поворот стопы меньше 30С от вертикали, то это небольшой. 45С-это уже провал огромный и соответствует перехлесту.

свиммер от Января 17, 2014, 10:32:18 am
Цитата: sosnin от Января 17, 2014, 10:21:59 am
скажем так, образно, если поворот стопы меньше 30С от вертикали, то это небольшой. 45С-это уже провал огромный и соответствует перехлесту.

неплохой ориентир

ПС: надеюсь Гала этого не увидит ;)

sosnin от Января 20, 2014, 09:18:24 pm
так, забыл минуснуть ДимуV. такие мысли были в обсуждении, а в элементарщине опять профукали...
вообщем итог.

3 дня без воды.

1200разминка.

6x400 интервал 30сек. П21-23

1. кр рук в мал лап

2. рук в мал лап (150кр+50сп выход 12м)

3. рук в мал лап (75кр+25сп)

4. коор 5:06П22

5. коор 2x200инт 10сек (по 2:32)П22

6. коор 4x100 инт 10-15сек (по 1:13) П23

600ноги кр-бат-сп

ну и вот...получается на дне стаера я был в форме,после полугода подготовки,и прошел 10:42? и это был почти максимум. я даже встать тогда хотел после 400 :) :)
и щас 5:06 с новыми ногами на П22-23, купаясь почти... когда плыл 4x100 то за одну сотку совершал аакурат 4 обгона.время тратил. считайте "-2 сек" еще должно быть.
при этом плывя в лап. я половину делал 9 гребков,половину 10. считайте "-1".

это я к чему??? обращайтесь на элементарщину и базовые упражнения,мастерс. все сакральное лежит на поверхности.

пс. Сколько там кмс,а потом МС на 800? дерзнуть? :) :)

MikeFW от Января 20, 2014, 09:52:17 pm
Цитата: sosnin от Января 20, 2014, 09:18:24 pm
пс. Сколько там кмс,а потом МС на 800? дерзнуть? :) :)

Давай, Рома, заочно соперничать на этой дистанции. А потом на Кубке 2014 заявимся в одно время чтобы поставили в один заплыв. ;)

sosnin от Января 21, 2014, 06:23:51 am
заявляться тогда придется в 8:00,чтоб плыть по 4ибым дорожкам :)

заочно не проблема,но я не уверен,что очень захочу именно на сорах ее плыть. надо и программу смотреть,да и вообще,я не уверен,что смогу наплавать именно ДЛЯ 800, вот на тренингах можно.

DimaV от Января 21, 2014, 11:00:34 am
Цитата: sosnin от Января 20, 2014, 09:18:24 pm
так,забыл минуснуть ДимуV. такие мысли были в обсуждении,а в элементарщине опять профукали...

Нет, Роман, Вы на меня в вопросе выдачи замечаний и не рассчитывайте. Чтобы выдавать замечания, нужен наметанный глаз. Это тоже навык. У меня его нет.
Так что не обессудьте.

Toto от Января 21, 2014, 09:20:49 pm
Цитата: sosnin от Января 20, 2014, 09:18:24 pm
так,забыл минуснуть ДимуV. такие мысли были в обсуждении,а в элементарщине опять профукали...
вообщем итог.
3 дня без воды.
1200разминка.
6x400 интервал 30сек. П21-23
1.кр рук в мал лап
2. рук в мал лап (150кр+50сп выход 12м)
3. рук в мал лап (75кр+25сп)
4. коор 5:06П22
5. коор 2x200инт 10сек (по 2:32)П22
6. коор 4x100 инт 10-15сек (по 1:13) П23
600ноги кр-бат-сп

Рома, благодарю за идею тренировки
(заменяла только 1-ю на ноги ну и без лопаток далее, ибо пока они мне не одеваются))
ну 9 гребков на четвертак мне конечно не дано, но 27 -28 на полтинник стабильно (12+15-16)
Жду продолжения :)

sosnin от Января 22, 2014, 07:43:21 am
продолжения чего? заданий или историй про пруху? :)

свиммер от Января 22, 2014, 07:54:29 am
Цитата: sosnin от Января 22, 2014, 07:43:21 am
продолжения чего? заданий или историй про пруху? :)

наверное заданий. но с историями, то, веселее ;)

sosniп от Января 22, 2014, 08:12:55 am

ну,если честно,то пока я плаваю серии до "по400",только потому,что не могу себя заставить плыть длиннее. привыкаю.

а спину добавляю,т.к. она дает более четкое представление по работе ног.

а истории все сводятся к в воде " как я пугал бегемотов\как у людей может отсутствовать мозг" ,а в зале, мне кажется, просто все втихоря ржут надо мной :)

истории "как я делал 10 раз на пресс\или какя пытался подтянуться 1 раз (ну хотя бы с разбега" никому не интересны ;)

Berrimog от Января 22, 2014, 08:28:34 am

Давай, а я разбавлю историями, как я пытаюсь дотянуться до кончиков пальцев на ногах и растягиваю свои утюги ;D

Toto от Января 22, 2014, 11:02:50 am

Цитата: sosniп от Января 22, 2014, 08:12:55 am

ну,если честно,то пока я плаваю серии до "по400",только потому,что не могу себя заставить плыть длиннее. привыкаю.

а спину добавляю,т.к. она дает более четкое представление по работе ног.

мне больше 400-х и не надо, тоже не могу так долго плыть))

просто я всегда добавляла много брасса и чуток бата, но пока эти стили для меня не доступны

а тупо плавать кролем не получается))

ну и истории само собой

sosniп от Января 23, 2014, 08:31:29 am

Цитата: Toto от Января 22, 2014, 11:02:50 am

мне больше 400-х и не надо, тоже не могу так долго плыть))

просто я всегда добавляла много брасса и чуток бата, но пока эти стили для меня не доступны

а тупо плавать кролем не получается))

ну и истории само собой

1000 (100кр+150упр дф\сп\бр\сп)

4x500 инт 20сек П22-23

1.рук в лап 75кр+25сп

2.рук в лап 200кр+50сп

3.в лап 75кр+25сп

4.коор 200кр+50сп (последняя сотка кролем вышла 1:12))))

руками получается 10гребков,в коор 9-11.

400ноги дф-кр

100откуп

(100кр П22+50кр П25)x3 коор

150откуп

пошел педали крутить.смог только 15мин+растяжка+потом еще 10 мин (надеялся минимум 40 мин). ноги болят :) :)

Berrimog от Января 23, 2014, 08:55:24 am

А я только упражнения и объёмы плаваю пока, да ноги гну по варяговской методе.

sosniп от Января 23, 2014, 09:10:42 am

Цитата: Berrimog от Января 23, 2014, 08:55:24 am

А я только упражнения и объёмы плаваю пока, да ноги гну по варяговской методе.

тебе зато худеть не надо. а у меня,конечно не единственное желание,но более,как интерес,что вообще будет с весом,если навалить в теч месяца на объемы с весом.

а ускорения по 25-50м больше как отвлечение от объемов. инструктора улыбаются уже и спрашивают, почему я стал ежедневно плавать :) хотя я конечно каждый день не появляюсь. зовут на аквааэробику :)

Toto от Января 23, 2014, 09:11:19 am

Цитата: sosniп от Января 23, 2014, 08:31:29 am

4x500 инт 20сек П22-23

1.рук в лап 75кр+25сп
2.рук в лап 200кр+50сп
3.в лап 75кр+25сп
4.коор 200кр+50сп (последняя сотка кролем вышла 1:12))))
руками получается 10гребков,в коор 9-11.
400ноги дф-кр
100откуп
(100кр П22+50кр П25)х3 коор
150откуп

пошел педали крутить.смог только 15мин+растяжка+потом еще 10 мин (надеялся минимум 40 мин). ноги болят :) :)

Оо, спасибо!

А когда руки в лапках, ноги с колабашкой?

педали крутить и бегать - это выше моего понимания в принципе :)

Я тут после плавания на ABS (30 минут интенсива на пресс) сходила - через 15 минут сдохла, хотя у меня даже какие-то кубики на животе имеются))

свиммер от Января 23, 2014, 09:45:59 am
Цитата: sosnin от Января 23, 2014, 09:10:42 am
зовут на аквааэробику :)

у меня на соседней дорожке аквааэробика проходит. что-то они там халявят все... но, зато, с таким серьезным выражением лиц ;D

sosnin от Января 23, 2014, 10:19:08 am
1и2 с калабашкой. 3 калабашку убрал. 4 и лопатки снял.

в теории аэробика будет тоже выматывать. можно и пояса не одевать. а серьезное лицо я наверно смогу сделать :) меня пугают махи ногами вразные стороны постоянные,за колено страшно.

MikeFW от Января 23, 2014, 10:38:06 am
Аэробная тренировка:

1. 1500-2000 разминка (руки, ноги, упр. и т.п.)
2. 2000-3000 пульс 20-21 - лопатки + трубка + тормоза
3. 1500 пульс 21-22 - трубка
4. 800 пульс 22-23
5. 16х25 ускорения

Toto от Января 23, 2014, 10:39:52 am
Цитата: sosnin от Января 23, 2014, 10:19:08 am
1и2 с калабашкой. 3 калабашку убрал. 4 и лопатки снял.

в теории аэробика будет тоже выматывать. можно и пояса не одевать. а серьезное лицо я наверно смогу сделать :) меня пугают махи ногами вразные стороны постоянные,за колено страшно. понятно)

а аквааэробика как-то не выматывает - я пробовала несколько раз, ходила на самые интенсивные по описанию классы (аля кикбоксинг кардио интнсив в воде), делала все без пояса и прочих прибуд, но все равно замерзала концу))

видимо у не пловцов много сил и энергии уходит на удержания своего тела в воде, поэтому для них аэробика эффективнее чем плавание

sosnin от Января 23, 2014, 10:40:47 am
7,5км ?????? офигеть.... сколько по времени 2:15-2:30,????

а зачем ускорений столько в этой трени? я бы разнес их в другую тренировку.

Toto от Января 23, 2014, 10:41:11 am
Цитата: MikeFW от Января 23, 2014, 10:38:06 am
Аэробная тренировка:

1. 1500-2000 разминка (руки, ноги, упр. и т.п.)
2. 2000-3000 пульс 20-21 - лопатки + трубка + тормоза
3. 1500 пульс 21-22 - трубка
4. 800 пульс 22-23
5. 16x25 ускорения

это конечно все так, но у меня нет возможности плавать более 4000 км за тренировку :)

sosnip от Января 23, 2014, 10:45:07 am
Цитата: MikeFW от Января 23, 2014, 10:38:06 am
2. 2000-3000 пульс 20-21 - лопатки + трубка + тормоза
треха с тормозом, трубкой и лопатками ??? а смысл? тебе еще калабашки не хватает и ласт :)

если честно никогда не понимал зачем объединять тормоза и трубку. есть ответ на данный вопрос?

Цитата: Toto от Января 23, 2014, 10:39:52 am
а аквааэробика как-то не выматывает - я пробовала несколько раз, ходила на самые интенсивные по описанию классы (для кикбоксинг кардио интенсив в воде), делала все без пояса и прочих приблуд, но все равно замерзала концу))
видимо у не пловцов много сил и энергии уходит на удержания своего тела в воде, поэтому для них аэробика эффективнее чем плавание
вот и мне говорят-попробуй. я тоже думаю, что замерзну.

Berrimog от Января 23, 2014, 10:50:51 am
Термос с горячим чаем для сугреву привязать к поплавку, пусть рядом болтается ;D

MikeFW от Января 23, 2014, 10:51:36 am
Цитата: sosnip от Января 23, 2014, 10:45:07 am
треха с тормозом, трубкой и лопатками ??? а смысл? тебе еще калабашки не хватает и ласт :)
если честно никогда не понимал зачем объединять тормоза и трубку. есть ответ на данный вопрос?

Тренировка по времени 2:10 - 2:20.

Детальной сути ее не знаю. :) Но подозреваю, что в этой тренировке развивается мощность гребка.
А потом постепенно от этой дистанции переносится на координацию.
Трубка нужна чтобы стабилизировать технику за счет неподвижной головы.

Ускорения не до максимума... я после болезни и отдыха, поэтому побольше чтобы дистанционную скорость на 400 почувствовать.

свиммер от Января 23, 2014, 10:57:02 am
Цитата: Toto от Января 23, 2014, 10:39:52 am
а аквааэробика как-то не выматывает - я пробовала несколько раз, ходила на самые интенсивные по описанию классы (для кикбоксинг кардио интенсив в воде), делала все без пояса и прочих приблуд, но все равно замерзала концу))
видимо у не пловцов много сил и энергии уходит на удержания своего тела в воде, поэтому для них аэробика эффективнее чем плавание

может быть. тем более у нас почти все продвинутые, не знаю как называется, на палках изогнутых сидят, а не в поясах. но посидеть и побалансировать можно и не платая за аквааэробику :) может приходят посмотреть, как инструктор кульбиты выделывает? :)

Toto от Января 23, 2014, 10:57:19 am
Цитата: Berrimog от Января 23, 2014, 10:50:51 am
Термос с горячим чаем для сугреву привязать к поплавку, пусть рядом болтается ;D
да наши юные синхронистки именно так и делают
там у каждой на бортике термосок стоит

зы а на палке сидеть (нудл называется) - вообще халява полная)))

sosnin от Января 23, 2014, 11:45:59 am
Цитата: Toto от Января 23, 2014, 10:57:19 am
зы а на палке сидеть (нудл называется) - вообще халява полная)))
-как проводите выходные?
-нудл,пазл и гоголь-моголь.

свиммер от Января 23, 2014, 11:59:34 am
Ну, раз пошла такая пьянка.... :)

Кто-нибудь из 100 лучших упражнений пробовал что-нибудь делать на положение тела? Там есть такое, что надо лечь на воду, втянуть живот, напрячь пресс, ягодичы, спину, и лежать горизонтально. В упражнении написано, что руки должны быть вдоль тела. У меня, путем невероятных усилий ;) , получается лечь с руками в стрелочке. Если удастся лечь с руками вдоль тела, то начинаю вращаться - голова вверх, ноги вниз. Причем, довольно быстро. У кого-нибудь получается лежать горизонтально? :)

sosnin от Января 23, 2014, 12:35:30 pm
значит напрягаешь верх больше низа. имхо. попробуй напрягать еще и плечи.

Led от Января 23, 2014, 12:40:45 pm
Цитата: свиммер от Января 23, 2014, 11:59:34 am
У кого-нибудь получается лежать горизонтально? :)

Вот тут есть достаточно внятное объяснение что и как напрягать

<http://www.youtube.com/watch?v=oW5nE5FBPsQ>

вставил правильную ссылку

avia334 от Января 23, 2014, 01:19:46 pm
Цитировать
Аэробная тренировка:

1. 1500-2000 разминка (руки, ноги, упр. и т.п.)
2. 2000-3000 пульс 20-21 - лопатки + трубка + тормоза
3. 1500 пульс 21-22 - трубка
4. 800 пульс 22-23
5. 16x25 ускорения
Мать вашу!!! Чувствую себя жалким со своими 4км/трени.

sosnin от Января 23, 2014, 01:36:19 pm
Цитата: avia334 от Января 23, 2014, 01:19:46 pm
Мать вашу!!! Чувствую себя жалким со своими 4км/трени.
вот часто говорят, "за 2 года до первого взрослого". вот и думай. живой пример разницы в тренировках на низких пульсах новичков\второразрядников\ и Майк с 1взрослым. :) :)

пс. а еще мне предлагает с ним 800 потягаться...при том,что на "дальность" он плавает в 2 раза больше. и,подразумеваю,что все секреты он не выложил. + еще и шарашит поди каждый день... :) :))

avia334 от Января 23, 2014, 01:47:40 pm

Рома, согласен. Сколько Майку лет то?

Я после трени выжатым себя чувствую, а он небось еще в клубешник на всю ночь... ;D

посоветуй, что-нибудь для разнообразия трени на низком пульсе. Сегодня планирую 3.8-4км кролем + чуть спиной. А то и треню напиши, буду признателен. У самого фантазия на эту тему слабая.

sosnin от Января 23, 2014, 01:54:38 pm

ну тема-то "кому за 30" ;) так что мы в одной лодке. <http://forum.swimming.ru/index.php?action=profile;u=1054>

а клубешник-это не плохо. считай дополнительный зал. ;)

пс. напиши свои последние 3-4 трени. мы тебе примерно то же и напишем,только разнообразнее :)

avia334 от Января 23, 2014, 02:05:41 pm

Цитировать

пс. напиши свои последние 3-4 трени. мы тебе примерно то же и напишем,только разнообразнее

вторник и четверг программа одинаковая уже 2-ю неделю. (уже приелась)

500кр+500спина - разминка Пдо20!

200 на П23! (100кр+100сп) отдых 20 сек - 10 раз.

400-500ноги брасс

400-500 ноги кроль.

Усе!

MikeFW от Января 23, 2014, 02:22:45 pm

Цитата: sosnin от Января 23, 2014, 01:36:19 pm

пс. а еще мне предлагает с ним 800 потягаться...при том,что на "дальность" он плавает в 2 раза больше.

и,подразумеваю,что все секреты он не выложил. + еще и шарашит поди каждый день... :) :))

Рома,

но у тебя есть же и преимущества: техника и раскрытый секрет своих ног.

Секрет же своих ног я еще никак не раскрою. А вдруг они у меня просто деревянные... :)

п.с. Не, клубешник уже не для меня, староват, времени мало и семейный к тому же. :)

Berrimog от Января 23, 2014, 02:33:57 pm

Вот у меня ноги деревянные, это факт, но я не теряю надежды и продолжаю тянуться. :)

читающий от Января 23, 2014, 02:38:16 pm

Цитировать

Вот у меня ноги деревянные, это факт,

Т.е. можно не париться с балансом? ;D

sosnin от Января 23, 2014, 02:38:25 pm

Цитата: MikeFW от Января 23, 2014, 02:22:45 pm

п.с. Не, клубешник уже не для меня, староват, времени мало и семейный к тому же. :)

скоро будешь в клубешник с ребенком ходить ;) потом с двумя :)

ну мои ноги даже сегодня слабее твоих. у меня только одно преимущество,видимое мне-тактика. я бы им воспользовался-будь я сильнее хоть немного в спринте или в выносливости. но боюсь этого нет. пока нет :) конечно остается вариант напрыгнуть и попытаться тебя утопить :)

MikeFW от Января 23, 2014, 02:44:51 pm

Цитата: sosnin от Января 23, 2014, 02:38:25 pm

конечно остается вариант напрыгнуть и попытаться тебя утопить :)

Ну можешь еще подговорить бабок, особо крупных, на соседней дорожке... чтобы они обратную моему движению волну создавали :)

@LE}{@NDER от Января 23, 2014, 02:55:37 pm
Цитата: MikeFW от Января 23, 2014, 02:44:51 pm
Цитата: sosnip от Января 23, 2014, 02:38:25 pm
конечно остается вариант напрыгнуть и попытаться тебя утопить :)

Ну можешь еще подговорить бабок, особо крупных, на соседней дорожке... чтобы они обратную моему движению волну создавали :)
В воображении уже прям картины с американского футбола рисуются: толпа бабок бросается на тебя пытаясь задержать. ;D

Тут кто-то кидал линк на ютуб о подготовке к открытой воде, где чувак бежит в воду, начинает плыть, а его все дубасят. Капец экстрим!

avia334 от Января 23, 2014, 03:02:20 pm
тема ушла в шутку юмора...

не дождусь сегодня от Ромы программы на треню, придется идти со старой.. :-[

MikeFW от Января 23, 2014, 03:10:45 pm
Цитата: avia334 от Января 23, 2014, 03:02:20 pm
тема ушла в шутку юмора...

не дождусь сегодня от Ромы программы на треню, придется идти со старой.. :-[

Как бы я поплавал 4 км:

800 кр-сп через 25 на длинный гребок кролем и длинный выход на спине.

200 упр кр.

20 x 100 кр. П22 на минимальное количество гребков.

200 откуп

10 x 50 кр Н П22

300 откуп

Усе!

@LE}{@NDER от Января 23, 2014, 03:12:40 pm
Цитата: avia334 от Января 23, 2014, 03:02:20 pm
тема ушла в шутку юмора...

не дождусь сегодня от Ромы программы на треню, придется идти со старой.. :-[
Как минимум можно через одну 200 плыть комплексом - уже будет разнообразие. Вместо ног иногда можно поплавать упражнения. Да куча вариантов есть!

Моя сегодняшняя трена на 3600
1000 разминка 200кр / 200бр / 200сп + 400 н. кр
600: 50 упр. бр. 2руки + 1 ноги в лопатках / 100 кр. в лоп.
50 упр. руки бр. ноги кр. / 100 кр. в лоп.
600: кпл с колабашкой через руки бр.
50 бат / 100 руки бр.
50 сп / 100 руки бр.
50 бр / 100 руки бр.
50кр / 100 руки бр.
4x100 бр. прогрессивно (с улучшением)
800 кр.
200 ноги бр на спине

avia334 от Января 23, 2014, 03:14:17 pm

Цитировать

Как минимум можно через одну 200 плыть комплексом - уже будет разнообразие.

Александр читай выше, про тренировку на низком пульсе. Думаю, комплексом так не получится. (не у меня, точно)

@LE}{@NDER от Января 23, 2014, 03:22:46 pm

Цитата: avia334 от Января 23, 2014, 03:14:17 pm

Цитировать

Как минимум можно через одну 200 плыть комплексом - уже будет разнообразие.

Александр читай выше, про тренировку на низком пульсе. Думаю, комплексом так не получится. (не у меня, точно)

Поэтому и тяжело кому-то составить трену заочно.

в моей трене только 4x100бр прогр. получилось на пульсе 25. все остальное 18-21, ну иногда 22 бывает

sosnin от Января 23, 2014, 03:24:27 pm

Цитата: avia334 от Января 23, 2014, 02:05:41 pm

500кр+500спина - разминка Пдо20!

200 на П23! (100кр+100сп) отдых 20 сек - 10 раз.

400-500ноги брасс

400-500 ноги кроль.

1вар:

600-1000 разное через кроль не более 200м одним сразу,но не менее50 (100+50\150+150 и прочее)

1500-2000кр инт 15(по100)-30сек(по 400и более) дробно это:

1. nx100

2.nx150

3.nx200

4.nx250

5.nx300

6.nx400

7.nx500

8.nx800

9.nx1000

горки

10.nx (50-100-200-400-200-100-50)

11горки только вверх. nx (50-100-200-300-400-500-800) можно убирать дистанцию оставляя хоть до (200-400-800),хоть до (100-400)

12. горки только вниз \-|-|-|-|

13. получасовое-часовое плавание

через день-два вставляя в эту серию руки. например горку вверх руки,а вниз коор.

100откуп

500+- ноги стили менять. серии можно делать,как в кролевом плавании

100 откуп

500 500+- упр стили менять. серии можно делать,как в кролевом плавании

растяжка.

можно упражнение вставлять в кролевое,если делать не сразу 2км, а на 2-3 раза разбить.

avia334 от Января 23, 2014, 03:29:36 pm

Цитировать

в моей трене только 4x100бр прогр. получилось на пульсе 25

А какое время в такой серии? Позвольте полюбопытствовать. И какие остальные серии (время, отдых, пульс)?

свиммер от Января 23, 2014, 04:54:50 pm

Цитата: Led от Января 23, 2014, 12:40:45 pm

Цитата: свиммер от Января 23, 2014, 11:59:34 am

У кого-нибудь получается лежать горизонтально? :)

Вот тут есть достаточно внятное объяснение что и как напрягать

http://www.youtube.com/watch?v=F2n_AceCr-c

Тут только с руками вперед ложится. У меня так получилось пару раз. Причем мне кажется, он спину недостаточно выпрямил ;), поэтому у него спина с ногами притоплена. Я, правда, себя со стороны не видел, может у меня и хуже :) Может там еще рассказывают как лечь с руками вдоль тела, но я понял из всего инглиша только faster и swim. :) и еще balance

Ром, в какую сторону плечи то напрягать?

UPD: более того, в обучалке Т1 у мужика тоже ноги тонут: <http://www.youtube.com/watch?v=XuSK4rVgZvQ> с 1:20

А Блайт Люсеро пишет, что мало так надо лежать, надо научиться опускать грудь с головой вниз, а ноги остаются у поверхности. :o

Led от Января 23, 2014, 05:28:50 pm

Цитата: swimmer от Января 23, 2014, 04:54:50 pm

Может там еще рассказывают как лечь с руками вдоль тела

Сорри Сорри не то запостил, торопился.

Вот тут с 3:55 и картинки и стрелочки.

Напрягая ягодичные мышцы и столбы (не помню правильное название мышц вдоль позвоночника)

ты перемещает центр тяжести (который при всех равных находится где-то в районе таза)

к центру плавучести, который находится в районе легких, ноги поднимаются.

С физиологической точки зрения (это мои предположения, об этом в видео речи нет) к напряженным мышцам

идет усиленный прилив крови для снабжения кислородом за счет оттока от неработающих.

В данном случае от мощных и тяжелых квадрицепсов к ягодицам и спине.

Как то так. По этой теории если напрячь плечи и грудные то можно и с руками вдоль туловища.

<http://www.youtube.com/watch?v=oW5nE5FBPsQ>

swimmer от Января 23, 2014, 08:38:13 pm

Цитата: Led от Января 23, 2014, 05:28:50 pm

Цитата: swimmer от Января 23, 2014, 04:54:50 pm

Может там еще рассказывают как лечь с руками вдоль тела

Сорри Сорри не то запостил, торопился.

Вот тут с 3:55 и картинки и стрелочки.

Напрягая ягодичные мышцы и столбы (не помню правильное название мышц вдоль позвоночника)

ты перемещает центр тяжести (который при всех равных находится где-то в районе таза)

к центру плавучести, который находится в районе легких, ноги поднимаются.

С физиологической точки зрения (это мои предположения, об этом в видео речи нет) к напряженным мышцам

идет усиленный прилив крови для снабжения кислородом за счет оттока от неработающих.

В данном случае от мощных и тяжелых квадрицепсов к ягодицам и спине.

Как то так. По этой теории если напрячь плечи и грудные то можно и с руками вдоль туловища.

<http://www.youtube.com/watch?v=oW5nE5FBPsQ>

Опять же руки впереди вытянуты. Вдоль тела на этом видео не ложаться.

С физиологической точки зрения, я бы поставил на противовес от ладоней. Кстати, на твоём видео, у всех ладони над водой. ;)

Iustep от Января 23, 2014, 09:01:58 pm

Цитата: sosnip от Января 16, 2014, 07:49:31 pm

...

вообщем, обещаю всем в карму поставить "-1", кроме варяга и MikeFW. варяг, считаю заслужил +1, майк +5... все-все, кто видел мои 800, тот либо враг мне, либо хитрец-молчун... я очень зол и рад :)

Ну вот появилось и у меня время отписаться по этому поводу - Рома, мы твои 800 и не видели толком - возможно ты дома и медитировал, просматривая свои полные 800, и увидел косяк, ну а для нас ты выложил первую и

последнюю сотню с обалденно огромным логотипом (водяным знаком) видео программы на всю центральную

часть кадра и вроде там даже негде увидеть твое гнущееся колено. В одном микромоменте я увидел слегка

тянущуюся (вроде правую) ногу - ты ее просто проволочил, но мало ли что может произойти в течении всех

800 метров - а если это было на протяжении всех 800 то это мог увидеть только ты и Moi. Ну и для финиша - у тебя

полное отсутствие работы ног. Ну да ладно - раз пошла такая пляска - давай - "не тяни резину", а выкладывай

видео где ты тянешь резину ;) - ты вроде сейчас должен дома над этим работать? Будем смотреть и искать косяки

- вдруг у тебя и в захвате проблемы, или с гребком что не так, а может и отталкивание отсутствует :D ;), да и сам на

себя со стороны помотришь - может донесешь до нас "элементарные" азы - лично я буду очень благодарен.

@LE}\@NDER от Января 24, 2014, 07:35:56 am
Цитата: avia33сейчаclink=topic=6213.msg238662#msg238662 date=1390480176

Цитировать

в моей трене только 4x100бр прогр. получилось на пульсе 25

А какое время в такой серии? Позвольте полюбопытствовать. И какие остальные серии (время, отдых, пульс)? Режимов нету. Время сейчас не имеет значения, поскольку только закончилось вкатывание. Важно было улучшить, но при этом удержаться в рамках пульса. Т.е. улучшить за счет техники - чуть лучше зацепился за воду, чуть мощнее гребок, чуть глубже толчок, чуть быстрее поворот - главное почувствовать дистанцию и поймать за счет чего улучшения.

sosnin от Января 24, 2014, 08:09:17 am
Цитата: Iustep от Января 23, 2014, 09:01:58 pm

пока нет резины. ищу потихоньку.

avia334 от Января 24, 2014, 09:02:50 am

Цитировать

Режимов нету. Время сейчас не имеет значения, поскольку только закончилось вкатывание. Важно было улучшить, но при этом удержаться в рамках пульса. Т.е. улучшить за счет техники - чуть лучше зацепился за воду, чуть мощнее гребок, чуть глубже толчок, чуть быстрее поворот - главное почувствовать дистанцию и поймать за счет чего улучшения.

А как сейчас тренировку строишь? Мегарасстояния на малых скоростях? Все на технику?

Улучшить за счет техники при постоянном пульсе тоже какое то время надо...И, думаю, не курсовку, а в серии.

На низком пульсе какие отрезки плаваешь и с каким временем? Меня тренер гоняет сейчас 5*200, 10*100, 16*50 все на П22 (23 край).

Вот интересно с каким временем у остальных это получается?

sosnin от Января 24, 2014, 10:12:26 am

вчера была неординарная ситуация. плыл я серии 7x200 потом 6x100 потом 5x50 кролем.

вот плыву 6 раз кролем, а все это время 3 Ж в возрасте под 50 плывут по волнам на соседней. и все получалось ровненько до этого они 50м я 200. но покая пузыри пускал они подускорились и гласят: "молодой человек а вам обязательно плавать так". я немного в ступоре, чувствую лучше булькну еще 3-4 раза и поплыву, ну не хочу серию ломать. а она продолжает, подплыла метра за три до меня и : "вот вам будет приятно если я начну так плавать и хлопать об воду" и показывает 4 раза гребок одной рукой с ИДЕАЛЬНАМ ЛОКТЕМ И ПРОНОСОМ... у меня челюсть отвисла :) :) я показал ей паалец большой, мол "класс" и поплыл дальше обдумывая и поражаясь. доплыл 200, откупался 100. думаю, дай поговорю теперь с ней, когда уже остыл. но ее нет. наверно устала от правильного гребка :) :)

Berrimor от Января 24, 2014, 10:30:50 am
Цитата: sosnin от Января 24, 2014, 10:12:26 am

она продолжает, подплыла метра за три до меня и : "вот вам будет приятно если я начну так плавать и хлопать об воду" и показывает 4 раза гребок одной рукой с ИДЕАЛЬНАМ ЛОКТЕМ И ПРОНОСОМ...
;D ;D ;D ;D ;D

sosnin от Января 24, 2014, 10:32:19 am
Цитата: swimmer от Января 23, 2014, 04:54:50 pm
Ром, в какую сторону плечи то напрягать?

А Блайт Люсеро пишет, что мало так надо лежать, надо научиться опускать грудь с головой вниз, а ноги остаются у поверхности. :o

плечами надо как бы имитировать начало проноса. то есть чуть вынимать и тянуться вперед... я батом так могу сделать по 3-4 удара и тону опять. кролем раньше не мог вообще, а за последнюю неделю приблизился к бату :) теперь в воде начал контрастнее замечать топлнее тала из-за веса.

+ конечно мышцы кора, пресса и бедер у меня не в сравнении с руками :(

поэтому я пытаюсь пока так тянуться с доской. без доски это только четвертак и почти в полную получается. быстро конечно, но потом все болит. дозировать пытаюсь :)

sosnin от Января 24, 2014, 10:36:00 am
Цитата: Berrimor от Января 24, 2014, 10:30:50 am
Цитата: sosnin от Января 24, 2014, 10:12:26 am

она продолжает, подплыла метра за три до меня и : "вот вам будет приятно если я начну так плавать и хлопать об воду" и показывает 4 раза гребок одной рукой с ИДЕАЛЬНАМ ЛОКТЕМ И ПРОНОСОМ...

;D ;D ;D ;D ;D

во-во. я реально обалдел... с таким гребком на суше таскаться по возе 200м в полчаса-это выше моего понимания.

MikeFW от Января 24, 2014, 10:45:56 am

Цитата: sosnin от Января 24, 2014, 10:32:19 am

поэтому я пытаюсь пока так тянуться с доской.

Это как?

sosnin от Января 24, 2014, 10:59:04 am

да как просто. каждый второй-третий удар батом имитирую начало выноса плечь. приподнимаю,опираясь чуть на доску. кролем-каждые 4-6 ударов-а-ля цикл. конечно если молотить постоянно,то должен всегда быть в позиции "атаки на захват". но я тону. не держат мышцы,силенок нет.

свиммер от Января 24, 2014, 11:12:03 am

Цитата: sosnin от Января 24, 2014, 10:32:19 am

Цитата: свиммер от Января 23, 2014, 04:54:50 pm

Ром, в какую сторону плечи то напрягать?

А Блайт Люсеро пишет, что мало так надо лежать, надо научиться опускать грудь с головой вниз, а ноги остаются у поверхности. :o

плечами надо как бы имитировать начало проноса. то есть чуть вынимать и тянуться вперед... я батом так могу сделать по 3-4 удара и тону опять. кролем раньше не мог вообще, а за последнюю неделю приблизился к бату :) теперь в воде начал контрастнее замечать топлнее тала из-за веса.

+ конечно мышцы кора,пресса и бедер у меня не в сравнении с руками :(поэтому я пытаюсь пока так тянуться с доской. без доски это только четвертак и почти в полную получается. быстро конечно,но потом все болит.дозировать пытаюсь :)

Ты пишешь про движения с ногами, в книге идет речь о лежании на воде без ног и без движения вперед. Мы правильно друг друга понимаем? :)

MikeFW от Января 24, 2014, 01:31:20 pm

Подозреваю что МСМК может лежать на воде без движения вниз головой и поднимать ноги мышцами спины на 10 см выше поверхности воды, а руки на поверхности держать. Причем на его руках в это время сидит его тренер, не касаясь воды. ;)

ИлТа4оК от Января 24, 2014, 01:54:35 pm

Цитата: MikeFW от Января 24, 2014, 01:31:20 pm

Подозреваю что МСМК может лежать на воде без движения вниз головой и поднимать ноги мышцами спины на 10 см выше поверхности воды, а руки на поверхности держать. Причем на его руках в это время сидит его тренер, не касаясь воды. ;)

Ага, а без тренера этот МСМК просто взлетает над водой ;D

sosnin от Января 24, 2014, 02:13:28 pm

Цитата: свиммер от Января 24, 2014, 11:12:03 am

Ты пишешь про движения с ногами, в книге идет речь о лежании на воде без ног и без движения вперед. Мы правильно друг друга понимаем? :)

как без ног? а где ноги??? в душе стоят?

какая разница плывешь или на месте стоишь? имхо, только в скорости утопления ног и чередования работы мышц. стоя-постоянная работа мышц,плывешь-периодическая.

sosnin от Января 24, 2014, 02:14:18 pm

Майк, ты не ответил,зачем объединяешь отягощение и трубку? зачем?

свиммер от Января 24, 2014, 02:18:11 pm

Цитата: sosnin от Января 24, 2014, 02:13:28 pm

Цитата: свиммер от Января 24, 2014, 11:12:03 am

Ты пишешь про движения с ногами, в книге идет речь о лежании на воде без ног и без движения вперед. Мы

правильно друг друга понимаем? :)
как без ног? а где ноги??? в душе стоят?

какая разница плывешь или на месте стоишь? имхо, только в скорости утопления ног и чередования работы мышц. стоя-постоянная работа мышц, плывешь-периодическая.

1. поток воды может приподнимать руки и ноги с помощью, например, ладоней и ступней, соответственно и тело приподнимается.
2. если плывешь на ногах, то ноги могут приподнимать тело.

стоя без движения всего этого нет.

sosnip от Января 24, 2014, 02:21:11 pm
Цитата: swimmer от Января 24, 2014, 02:18:11 pm
стоя без движения всего этого нет.
да. но стоя тебе и не надо напрягаться в теч 10 минут например. аналог 400 метров.
или ты одеваешь трубку и пытаешься балансировать 10 мин?

swimmer от Января 24, 2014, 02:22:15 pm
Цитата: sosnip от Января 24, 2014, 02:21:11 pm
Цитата: swimmer от Января 24, 2014, 02:18:11 pm
стоя без движения всего этого нет.
да. но стоя тебе и не надо напрягаться в теч 10 минут например. аналог 400 метров.
или ты одеваешь трубку и пытаешься балансировать 10 мин?

Ром, я про упражнения из книги начинал разговор.

MikeFW от Января 24, 2014, 02:22:34 pm
Цитата: sosnip от Января 24, 2014, 02:14:18 pm

Майк, ты не ответил, зачем объединяешь отягощение и трубку? зачем?

Трубка стабилизирует технику и можно работать на мощность гребка не отвлекаясь на дыхание.

sosnip от Января 24, 2014, 02:24:18 pm
Цитата: swimmer от Января 24, 2014, 02:22:15 pm
Ром, я про упражнения из книги начинал разговор.
я понял. но я не вижу разницы между "на месте" и "в движении". кроме описанного выше.
и пробовать делать это на месте не хочу. зачем, если это одно и то же?
ты в праве думать иначе.

sosnip от Января 24, 2014, 02:27:24 pm
Цитата: MikeFW от Января 24, 2014, 02:22:34 pm
Трубка стабилизирует технику и можно работать на мощность гребка не отвлекаясь на дыхание.
таак. то есть без трубки с отягощ у тебя техника разваливается, а с ней нет? или разваливается, но не так сильно?
или ты пытаешься наработать мощность, одев отег, зная что начнет колбасить. и пренебрег этими мотаниями.
пс. я бы понял, если ты плыл бы по 50/100м. ну, до грани развала?

MikeFW от Января 24, 2014, 02:30:55 pm
Цитата: sosnip от Января 24, 2014, 02:27:24 pm
таак. то есть без трубки с отягощ у тебя техника разваливается, а с ней нет? или разваливается, но не так сильно?
или ты пытаешься наработать мощность, одев отег, зная что начнет колбасить. и пренебрег этими мотаниями.
пс. я бы понял, если ты плыл бы по 50/100м. ну, до грани развала?

Развала особого сейчас уже не ощущаю. Просто отстраняюсь от дыхания и сосредотачиваюсь только на гребках.
Я же говорил, что точной научной базы не могу сам подвести под данную программу. :)

Toto от Января 24, 2014, 02:55:11 pm
да нравится ему просто с трубкой плавать :)
я тоже люблю - не отвлекает ничего по сторонам и народ как-то шустрее раступается))

MikeFW от Января 24, 2014, 03:32:45 pm

Цитата: Toto от Января 24, 2014, 02:55:11 pm

да нравится ему просто с трубкой плавать :)

я тоже люблю - не отвлекает ничего по сторонам и народ как-то шустрее раступается))

Toto, права...

Я как только кто лезет на мою дорожку, одеваю какой-нибудь инвентарь ... конечно самое страшное, - это большие лопатки, и зарядить баттом...)) но трубка, скорее всего, тоже в этом помогает...

@LE}{@NDER от Января 24, 2014, 03:38:09 pm

Цитата: Toto от Января 24, 2014, 02:55:11 pm

да нравится ему просто с трубкой плавать :)

я тоже люблю - не отвлекает ничего по сторонам и народ как-то шустрее раступается))

согласен с этим. не нравится только одно - когда с трубкой плаваю гортань и ротовая полость сильно пересыхает, что очень неприятно.

@LE}{@NDER от Января 24, 2014, 04:09:04 pm

Цитата: avia334 от Января 24, 2014, 09:02:50 am

Цитировать

Режимов нету. Время сейчас не имеет значения, поскольку только закончилось вкатывание. Важно было улучшить, но при этом удержаться в рамках пульса. Т.е. улучшить за счет техники - чуть лучше зацепился за воду, чуть мощнее гребок, чуть глубже толчок, чуть быстрее поворот - главное почувствовать дистанцию и поймать за счет чего улучшения.

А как сейчас тренировку строишь? Мегарасстояния на малых скоростях? Все на технику?

Улучшить за счет техники при постоянном пульсе тоже какое то время надо...И, думаю, не курсовку, а в серии.

На низком пульсе какие отрезки плаваешь и с каким временем? Меня тренер гоняет сейчас 5*200, 10*100, 16*50 все на П22 (23 край).

Вот интересно с каким временем у остальных это получается?

Да не строю я тренировку - тренер задания дает.)

Мегарасстояний нету у меня - в среднем выходит от 3х до 4х км, пару раз было 5. Из них 1000 разминка.

Ну я, пока плаваю вкатывание и наплываю аэробную базу, в принципе и не делаю курсовок. Все либо в сериях, либо в длинных заданиях - мой тренер любит всякое комбинировать и давать как одно задание, типа выходит серия без отдыха. Например 900м 100 упр бр + 100бр + 100кр или 1000м 100 кпл + 100 бр. интенсивно такое не поплывешь, но чтобы нормально доплыть еще и не превышая пульс в мозгах что-то переключается и начинаешь плыть очень мягко, чтобы тратить минимум усилий, думаю это и есть цель таких заданий, просто я все еще очень дубовый и, когда в таком состоянии плыву на старте, то быстро закисляюсь и сдыхаю. По крайней мере для меня это работает - результаты на 100 и 200 начали по-немногу выравниваться, раньше получалось нормально плыть только полтинник.

На низком пульсе плаваю все вкатывание, разминку и закупывание. Если разминка перед стартом, то добавляю к ней билд сет, типа 4х50 или 4х25 (смотря какая дистанция) в 80%, чтобы разогнать пульс.

Если пульс не выше 23, то думаю, что 5х200 будет не лучше чем 3:40, по крайней мере у меня. 10х100 около 1:47 - 1:50, полтинники около 48 - 50. На пульсе 22 скорее всего еще медленнее. У меня, чтобы пульс не полетел на брассе (а на брассе он у меня очень легко разгоняется), плыть надо реально медленно и мягко.

свиммер от Января 24, 2014, 04:12:03 pm

Цитата: sosnin от Января 24, 2014, 02:24:18 pm

Цитата: свиммер от Января 24, 2014, 02:22:15 pm

Ром, я про упражнения из книги начинал разговор.

я понял. но я не вижу разницы между "на месте" и "в движении". кроме описанного выше.

и пробовать делать это на месте не хочу. зачем,если это одно и то же?

ты в праве думать иначе.

Ок. Понял.

lucpen от Января 24, 2014, 05:27:42 pm

Цитата: sosnin от Января 24, 2014, 02:14:18 pm

Майк, ты не ответил,зачем объединяешь отягощение и трубку? зачем?

Именно такое задание получил сегодня от тренера - Р800 А-большие калабашка в щиколотках + тормоз-парашют + трубка.

Трубка для того, что бы была возможность видеть (отследить) свой гребок - захват, траекторию, контроль отталкивания (работа до конца) - со вдохом в сторону обычно этот элемент срезают. А теперь описание ощущений от новичка в плавании: чертовски полезное задание для новичков-средневицков :D - в период от 200 до 400 метров остается всего лишь одна вещь, мешающая контролю - боль в мышцах, но она потом улечивается ;), а тормоз, держащий тебя за хвост дает возможность поэкспериментировать в повороте кисти наружу при захвате,

в выведении локтя в высокое положение, S-образности гребка - и все это видно благодаря трубке и тормозу. + сальто, с этим всем снаряжением, считаю дает навыки чувства ориентирования в воде, способности не суетиться в столь экстремальных условиях - короче становишься рыбой в воде ;) ;D. P.S. - Варяг - это не из разряда фантастики. - (про сальто с этой экипировкой). ;)

avia334 от Января 27, 2014, 09:40:00 am

Цитировать

Если пульс не выше 23, то думаю, что 5x200 будет не лучше чем 3:40, по крайней мере у меня. 10x100 около 1:47 - 1:50, полтинники около 48 - 50. На пульсе 22 скорее всего еще медленнее. У меня, чтобы пульс не полетел на брасе (а на брасе он у меня очень легко разгоняется), плыть надо реально медленно и мягко.

Ой, а у меня абсолютно такие же показания. Только у меня тренер в основном брасом и гоняет. За час тренировки только серии 5*200 или 10*100 и добивает еще пару серий 10*50 одну ровно на П22, вторую со второй половины чуть ускориться. А кролем, спиной я уже на низких пульсах на разминке и после работы с тренером еще наплываю 1.5-2км.

Letun от Января 27, 2014, 01:20:29 pm

Даже не знаю куда запостить - наверное сюда.

На первых же соревнованиях после своего восьмилетнего перерыва (2 года назад) - я плыл 50 брас за 33.7, очень мне тогда это медленным показалось. Я стал задумываться о технике - руки, ноги, прямое тело..., стал придумывать себе упражнения, вроде даже как то систематизировал тренировки..., но за эти два года на соревнованиях я ни разу не выплыл из 34, а на прикидках даже до 36 опускался. В "олимпийском", то же 50 брас 36 было; а когда мы с Рунтей в "Октябре" плавали (я типо за ней потянуться хотел - она 100в/с, я 100 брас), так там вообще в районе 1.21,5 получилось.

Пытался работать с акцентом на выброс рук - то же ерунда 35 сек выходило, хотя на записи выглядело красиво. Несколько раз вообще хотел забить на брас - сконцентрироваться чисто на батте, но как то всё-равно его не бросал.

Практически перед этим новым годом - решил поделаться работу, которую очень много делал в ДЮСШ, и с которой, кстати сказать, начал своё возвращение. Мы очень много плавали в полной координации в лопатках - я бы сказал, что практически из них не вылезали.

Я проплавал в них буквально недели 2, практически ни на чём не концентрируясь, в основном во 2-3 зонах, из всех упражнений оставил только одно.

Позавчера был чемпионат области - проплыл за 33,6, (хотя при этом соскользнул рукой на повороте); и самое главное даже ещё до этих соревнований - я начал чувствовать себя в брасе, я начал чувствовать попадание ног в руки - прям как будто от стенки толкаюсь...

Пока поплаваю так - погляжу во что это выльется.

avia334 от Января 27, 2014, 01:33:33 pm

А что, очень интересная для меня инфа. Я еще не разу в координации в лопатках не плавал, может и получится поймать правильную технику.

Белый Кит от Января 27, 2014, 01:36:21 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 01:20:29 pm

Даже не знаю куда запостить - наверное сюда.

;) ;D

Канадец в 104 года установил два мировых рекорда по плаванию

КАНАДА, 27 января, РИА ФедералПресс.

Житель канадского Виннипега Яринг Тиммерман в свои 104 года установил два мировых рекорда в плавании для своего возраста. Ему уже принадлежат четыре мировых рекорда в возрастной категории от 100 до 104 лет (http://world.fedpress.ru/sites/fedpress/files/imagecache/news_node_200x140/stenina-olga/news/zagruzhennoe_1_0.jpg)

Рекордные заплывы долгожитель совершил 24 января в 50-метровом бассейне. Сначала он проплыл на спине, показав время 3:09:55, сообщают Интернет-СМИ. А затем улучшил данный результат, проплыв дистанцию вольным стилем - 2:52:48.

Чтобы поддерживать форму, долгожитель тренируется в бассейне дважды в неделю. «Для меня – это вызов. Вот почему я продолжаю плавать», – рассказал Яринг Тиммерман.

Когда Тиммерману было 100 лет, он порвал связки в плечевом суставе, и врачи рекомендовали посещать бассейн только для удовольствия. Но он, подлечив плечо, изменил технику плавания и продолжил готовиться к новым достижениям.

Кроме этого, поскольку в феврале Ярингу Тиммерману исполнится 105 лет, появится новая возрастная категория для соревнований пловцов – от 105 до 109 лет. И в ней он планирует стать первым и единственным рекордсменом по плаванию.

Источник: <http://world.fedpress.ru/news/america/1390801133-kanadets-v-104-goda-ustanovil-dva-mirovykh-rekorda-po-plavaniyu>

Letun от Января 27, 2014, 01:53:48 pm

Уже наткнулся на эту инфу сегодня). Новость вылезает первой - если в яндексе в поисковую строку "плавание" забить. Но только я так и не понял сколько метров он плыл.

evgeny от Января 27, 2014, 03:04:06 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 01:20:29 pm

Практически перед этим новым годом - решил поделаться работу, которую очень много делал в ДЮСШ, и с которой, кстати сказать, начал своё возвращение. Мы очень много плавали в полной координации в лопатках - я бы сказал, что практически из них не вылезали.

Я проплавал в них буквально недели 2, практически ни на чём не концентрируясь, в основном во 2-3 зонах, из всех упражнений оставил только одно.

Позавчера был чемпионат области - проплыл за 33,6, (хотя при этом соскользнул рукой на повороте); и самое главное даже ещё до этих соревнований - я начал чувствовать себя в брассе, я начал чувствовать попадание ног в руки - прям как будто от стенки толкаюсь...

Пока поплаваю так - погляжу во что это выльется.

У меня сейчас примерно такой же уровень и возвращение начал примерно тогда же (летом 2011). Заметил, что показываю вменяемый результат тогда, когда удаётся поплавать перед соревнованиями 1,5...2 месяца без болячек и пропусков. Т.е. для меня это тупо общая тренированность, которая при плавании в лопатках нарастет, наверное, быстрее. + если не работать в зале - лопатки дадут и силовую нагрузку. Но я совершенно не уверен, полезно ли это будет людям с неустоявшейся техникой

Letun от Января 27, 2014, 03:35:22 pm

Цитата: evgeny от Января 27, 2014, 03:04:06 pm

Но я совершенно не уверен, полезно ли это будет людям с неустоявшейся техникой

Вот по этому я и не давал ни кому советы, а просто поделился конкретно своей ситуацией.

В моей ситуации считаю, эффект лопаток в том, что при плавании объёмов - волей неволей я начинаю включать правильные мышцы. А все пустые движения потихоньку отпадают так как в лопатках энергозатраты на них чувствуются сильнее и интуитивно идёт поиск оптимального гребка... но это так - мысли в слух.

ЕвгенийК от Января 27, 2014, 03:45:25 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 01:53:48 pm

Но только я так и не понял сколько метров он плыл.

вроде полтинник брассом

ЕвгенийК от Января 27, 2014, 03:47:35 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 03:35:22 pm

А все пустые движения потихоньку отпадают так как в лопатках энергозатраты на них чувствуются сильнее и интуитивно идёт поиск оптимального гребка... но это так - мысли в слух.

по-моему наоборот - тот же проваленный локоть требует намного меньше затрат, чем правильный гребок.

Letun от Января 27, 2014, 04:00:30 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 27, 2014, 03:45:25 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 01:53:48 pm

Но только я так и не понял сколько метров он плыл.

вроде полтинник брассом

Нет)), он плыл на спине и вольным (2 дистанции). Только про метраж не понятно..

Letun от Января 27, 2014, 04:02:21 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 27, 2014, 03:47:35 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 03:35:22 pm

А все пустые движения потихоньку отпадают так как в лопатках энергозатраты на них чувствуются сильнее и интуитивно идёт поиск оптимального гребка... но это так - мысли в слух.

по-моему наоборот - тот же проваленный локоть требует намного меньше затрат, чем правильный гребок.

Да, и об этом я то же думал))).

Iustem от Января 27, 2014, 04:16:06 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 04:00:30 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 27, 2014, 03:45:25 pm

Цитата: Letun от Января 27, 2014, 01:53:48 pm

Но только я так и не понял сколько метров он плыл.

вроде полтинник брассом

Нет)), он плыл на спине и вольным (2 дистанции). Только про метраж не понятно..

У нас по радио сообщали, что его дистанции 50 сп и 100 в/с и сп - судя по цифрам это сотня - только теперь еще интереснее - чего?

ЕвгенийК от Января 27, 2014, 04:33:09 pm

50м спина 3:09.55

50м кроль 2:52.48

я так понял, что это по короткой.

понравилось вот это:

"Doctors have told Timmerman to stop when he had torn ligaments in his shoulder.

"That's what they call a swimmer's shoulder. I got that when I was about 100," he said."

доктора советовали прекратить тренировки, когда он порвал связки в плече. "Они называют это плечом пловца. Я заработал его, когда мне было около ста лет" :)

Letun от Января 27, 2014, 04:37:02 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 27, 2014, 04:33:09 pm

я так понял, что это по короткой.

Вода длинная была), если ссылкам верить.

Iustem от Января 27, 2014, 05:50:25 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 27, 2014, 04:33:09 pm

50м спина 3:09.55

50м кроль 2:52.48

Ну если это время на 50-ке - то это уже и плаванием назвать нельзя - походу дед кое-как толкается от стенки, а далее дрейфует. - Я все же думаю это время за сотню. P. S . Ни в коем случае не хочу обидеть "молодца" - наоборот - восхищаюсь и одобряю с завистью, - просто пишут, что тренируется 2 раза в неделю - но если так плыть 50-ник, то как выглядит тренировка - просто сидит в воде в пустом бассейне ? - при наличии других пловцов - волной накроет. - Все-таки думаю, что это сотня - вот тогда это результат, да и плечо пловца при этом заработать мог.

Белый Кит от Января 27, 2014, 07:25:12 pm

ребятки - ему СТО ЧЕТЫРЕ !!!!!!! года!

даже если он просто "дрейфует" (держась на воде, что тоже требует сил и некоторой тренированности) - это просто отвал башки!

Iustem от Января 27, 2014, 09:36:55 pm

Цитата: Белый Кит от Января 27, 2014, 07:25:12 pm

ребятки - ему СТО ЧЕТЫРЕ !!!!!!! года!

Нужно конечно видео - както видел как 105-илетний старичок играл в бадминтон - резакки будь здоров - думаю если он умел плавать, то побил бы этот рекорд на полтиннике - все-таки думаю, что это время сотни.

свиммер от Января 27, 2014, 10:33:13 pm

Цитата: Iustem от Января 27, 2014, 09:36:55 pm

Цитата: Белый Кит от Января 27, 2014, 07:25:12 pm

ребятки - ему СТО ЧЕТЫРЕ !!!!!!! года!

Нужно конечно видео - както видел как 105-илетний старичок играл в бадминтон - резакИ будь здоров - думаю если он умел плавать, то побил бы этот рекорд на полтиннике - все-таки думаю, что это время сотни.

есть где-то на форуме есть ссылка на 100-летнего дедулю... не очень приятно смотреть такие заплывы. похоже на издевательство над стариком

UPD: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7437.0>

Tomap от Января 28, 2014, 06:47:27 pm

Цитата: Белый Кит от Января 27, 2014, 07:25:12 pm

ребятки - ему СТО ЧЕТЫРЕ !!!!!!! года!

даже если он просто "дрейфует" (держась на воде, что тоже требует сил и некоторой тренированности) - это просто отвал башки!

Просто на самом деле у меня есть подозрение, что плыть, по крайней мере, кролем 0,3 м/с будет только тяжелее, чем 0,6. Если только речь не идёт о проплывании по кускам с большей скоростью, зато с остановками на отдых. А если плыть дистанцию в/с тихоходным брассом (ещё более популярный вариант у купальщиков) - ну, не знаю, имхо, тогда резоннее было бы и заявляться именно на брасс, что ли.

Цитата: свиммер от Января 27, 2014, 10:33:13 pm

не очень приятно смотреть такие заплывы. похоже на издевательство над стариком

есть где-то на форуме есть ссылка на 100-летнего дедулю... Ну так и дедули, и заплывы разные бывают. Если таки 100 метров из 3 минут - так тогда это плавание, мало отличающееся от плавания нормального такого среднестатистического 50-летнего посетителя бассейна (купальщика) или среднестатистического купальщика на пляже. Т.е. может выглядеть вполне культурно, если по общечеловецким меркам. То видео, что по той ссылке - оно, конечно, кошмар и некая безответственность, уж не знаю, с чьей стороны.

sosnin от Января 30, 2014, 08:18:56 am

вчера не доехал в бас. 2,5 часа до дома. 1,5 часа просто стоя в машине. треть города встала... вчера -27, сейчас -33 машин на дороге вообще нет, как в 8 утра 01.01. :) :)

подозреваю, что и бассейн пустой. надо только туда добраться :)

planer от Января 30, 2014, 12:15:02 pm

Цитата: sosnin от Января 30, 2014, 08:18:56 am

подозреваю, что и бассейн пустой. надо только туда добраться :)

у нас в новосибире те же -33, но мой бассейн уже в 7.30 был полнехонек :)

avia334 от Января 30, 2014, 01:22:00 pm

в Питере -20, но из-за влажности ощущение, что -50С

Пойду сегодня после простуды поплаваю немного. ;D

Рунтя от Января 31, 2014, 09:08:11 am

Вчера впервые порадовалась, что в бассе вода теплая, обычно ругаюсь, что нагрели лишку для купальщиков. Как ни странно, даже при достаточно интенсивной трене в качалке околела, несло холодом из спортзала, хотя обычно сто потов сходит, разжаренная в воду влетаю, хоть прикуривай от меня.

sosnin от Января 31, 2014, 09:29:35 am

а я доехал до баса все таки...радовался, что всего человек 10 в чаше... но после 400м поменял всю треню. я вскипел. +29,5 вода. они видимо здание грет бассейном.

в итоге 600разм

400ноги бат

6x100 руки в мал лап инт 15-20 сек П22 (а он в жаре 24)

400ноги кр-бат через 100
4x150 в м.лап 100кр+50сп инт15-20сек П23
400 ноги бат
3x200 кр П23 инт 15сек
400 ноги бат на спине.
30мин вел
хамам.

вот только хотел бахнуть 3x1000 , но в воде такой голова кипит до головокружения аж.

Toto от Января 31, 2014, 09:39:22 am

Цитата: sosnin от Января 31, 2014, 09:29:35 am

а я доехал до баса все таки...радовался ,что всего человек 10 в чаше... но после 400м поменял всю тренью. я вскипел. +29,5 вода. они видимо здание гребт бассейном.

вот только хотел бахнуть 3x1000 , но в воде такой голова кипит до головокружения аж.

хм.. я вот на сегодня запланировала 3*1000, надеюсь у нас воду не подогреют))

avia334 от Января 31, 2014, 09:42:25 am

у нас тоже до 30 град вчера нагрели, но учитывая, что в помещении было прохладнее чем обычно тренья на низком пульсе получилась. Чувствовал себя нормально. К тому же 2 дня пропустил из-за простуды, силенки восстановил.

Рома, как эксперту вопрос: имеет ли смысл вставлять в ближайшее время горки кролем или спиной от 50 до 300 в полной координации и спускаться с 300 до 50 уже с колобашкой между ног (только так вчера пульс удалось удержать в нормальном диапазоне).

И в лопатках можно ли плавать на низком пульсе? или это уже силовая работа, ждать еще 1.5 месяца?

Iustep от Февраля 03, 2014, 03:48:57 pm

Первым заданием в сегодняшней трене было К50 в/с!!! старт с тумбочки - тренер решила посмотреть на что и к чему я готов.

Входя на тумбочку я уже почувствовал себя перегоревшим (вялость с усталостью в мышцах - неимоверная ЛЕНЬ!!!) После стартового свистка успел еще качнуться для прыжка - "засиделся" на старте, как проплыл - не только тренеру не понравилось, но даже я понял, что гребок отсутствует как таковой - просто отнесил воду - наделал кучу гребков (если их можно назвать таковыми) - короче говоря - я в транс - последний этап подводки к соревнованиям, а я - НИКАКОЙ!!! - остается надеяться на выплеск адреналина на соревнованиях, ну и что удастся опять прыгнуть выше головы. - Хотя с другой стороны далее после разминки и задания на отстрел резины было задание Р 2X (4X12,5!!! со спокойным доплытием до 25м) - так вот со спокойным доплытием получалось время лучше, чем я плыву К 25!!! - появились мысли - либо расплылся и подводка начинает делать свое дело - либо в координации моя пятая точка опущена слишком глубоко, что компенсировала калабашка в задании Р 4X12,5 - жаль ни видео нет пока возможности снять да и посмотреть было некому.

При любом раскладе - год проведен не зря - не жалею ни о чем - рад, что удалось потренироваться со старшей группой ДЮСШ - (почувствовал себя моложе лет на 30 и кстати сильно не уступал малышам, а иногда редно да и выигрывал), ну и вообще провел год надеюсь с пользой для здоровья - ну а если и не с пользой, то ни как не хуже, чем мог бы навредить ничего не делая. :)

P.S. Я не ною, просто мысли вслух - на соревнованиях буду рубиться на все 100%

sosnin от Февраля 03, 2014, 09:04:49 pm

Цитата: avia334 от Января 31, 2014, 09:42:25 am

у нас тоже до 30 град вчера нагрели, но учитывая, что в помещении было прохладнее чем обычно тренья на низком пульсе получилась. Чувствовал себя нормально. К тому же 2 дня пропустил из-за простуды, силенки восстановил.

Рома, как эксперту вопрос: имеет ли смысл вставлять в ближайшее время горки кролем или спиной от 50 до 300 в полной координации и спускаться с 300 до 50 уже с колобашкой между ног (только так вчера пульс удалось удержать в нормальном диапазоне).

И в лопатках можно ли плавать на низком пульсе? или это уже силовая работа, ждать еще 1.5 месяца?

силовая в принципе предполагает пульсы выше 22. то есть 23и более.

после боолезни 1-2 трени бы не сильно напрягался. поплавать всем и подольше.

я в лап плавал объемы почти все. это хорошо для корректировки техники,но не для постановки. считай работа над нюансами. я например сейчас пытаюсь нациться в них ловить момент второго разворота кисти. почти безуспешно :)

но, как показывает практика моя- перебор с лопатками сделал акцент в техники на руки и упустился момент ног и положение тела.

avia334 от Февраля 04, 2014, 09:00:11 am

Цитировать

после боолезни 1-2 трени бы не сильно напрягался. поплавать всем и подольше.
так и понял с лопатками. Но пока ограничусь трубкой и колабашкой.

К тому же вырвали зуб с корнями близкими к гайморовой пазухе - стоматолог сказал несклько дней без нагрузок любых физических. Вырвали в субботу, а кровь из лунки и из носа до сих пор покапывает...

@LE}{@NDER от Февраля 04, 2014, 12:55:30 pm

Цитата: avia334 от Февраля 04, 2014, 09:00:11 am

Цитировать

после боолезни 1-2 трени бы не сильно напрягался. поплавать всем и подольше.
так и понял с лопатками. Но пока ограничусь трубкой и колабашкой.

К тому же вырвали зуб с корнями близкими к гайморовой пазухе - стоматолог сказал несклько дней без нагрузок любых физических. Вырвали в субботу, а кровь из лунки и из носа до сих пор покапывает...

Имхо, пока кровь идет, желательно воздержаться от контакта с водой, чтобы не занести какой гадости. Понятно, что воду хлорируют, но мало ли...

Volga13 от Февраля 04, 2014, 02:56:16 pm

Вопрос про скоростные тренировки. Сегодня решила поплавать простое задание : три серии 4x25 кроль в полную силу. Отдых между четвертаками - 25 сек. Между сериями - откуп 150м. Основная задача была -максимально разогнаться. Станным показалось, что никакой усталости не чувствовалось. Только на третьей серии появились какие-то признаки "запыхивания". Может отдых слишком большой взяла? Или так и должно быть..? Потом откупывалась метров 300 спокойно, но под конец откупки руки, как будто свинцом налились. Так тяжело стало плыть, как будто я упахивалась часа полтора.

Вот вопрос - может я что-то неправильно делала, после откупки вроде должно же легче становиться, а не тяжелее?

avia334 от Февраля 04, 2014, 03:11:58 pm

Цитировать

Вот вопрос - может я что-то неправильно делала, после откупки вроде должно же легче становиться, а не тяжелее?

забились руки на таких сериях, откуп не поможет. Пару дней отдыха.

avia334 от Февраля 04, 2014, 03:12:53 pm

Цитировать

Имхо, пока кровь идет, желательно воздержаться от контакта с водой, чтобы не занести какой гадости. Понятно, что воду хлорируют, но мало ли...

вот и я о том же - вчера треню пропустил, сегодня прпускаю, а пятаю точку уже свербит... .

@LE}{@NDER от Февраля 04, 2014, 03:22:02 pm

Цитата: Volga13 от Февраля 04, 2014, 02:56:16 pm

Вопрос про скоростные тренировки. Сегодня решила поплавать простое задание : три серии 4x25 кроль в полную силу. Отдых между четвертаками - 25 сек. Между сериями - откуп 150м. Основная задача была -максимально разогнаться. Станным показалось, что никакой усталости не чувствовалось. Только на третьей серии появились какие-то признаки "запыхивания". Может отдых слишком большой взяла? Или так и должно быть..? Потом откупывалась метров 300 спокойно, но под конец откупки руки, как будто свинцом налились. Так тяжело стало плыть, как будто я упахивалась часа полтора.

Вот вопрос - может я что-то неправильно делала, после откупки вроде должно же легче становиться, а не тяжелее?

Сколько было серий?

Если в полную силу, то 25сек - это даже мало, обычно отдых около минуты, а то и больше.

С откупкой у меня похожая фигня - это из-за лактата. После работы на скорость первые метров 400 плыть тяжело и только к метрам 600-800 я чувствую себя нормально - эта тяжесть уходит. Почему так - не знаю, если просматривать графики, которые приводят в умных статьях (хотя бы Генadius Сокалавас), то при отсутствии заминки уровень лактата после нагрузки какое-то время еще возрастает, а потом начинает спадать, в случае с закупкой, он сразу начинает падать и падает быстрее чем без закупки. Однако графики графиками, а по ощущениям первые 6-7 минут закупки даются очень тяжело, потом становится значительно легче.

sosnin от Февраля 04, 2014, 03:29:24 pm

графики в основном идут от максимальной одной дистанции.

а эти серии видимо были вработывающиеся (первые две), а отработалась только последняя. вот отсюда и такое ощущение с запоздалостью. ну и закупка 5-7 мин. ни о чем. это только при нагрузке в пано прокатит.

на сорах топы откупаются по 1 км и более после старта. ибо больше 20 мин.

@LE}{@NDER от Февраля 04, 2014, 03:37:36 pm
Цитата: sosnin от Февраля 04, 2014, 03:29:24 pm
графики в основном идут от максимальной одной дистанции.

а эти серии видимо были вработывающиеся (первые две), а отработалась только последняя. вот отсюда и такое ощущение с запоздалостью. ну и закупка 5-7 мин. ни о чем. это только при нагрузке в пано прокатит.

на сорах топы откупаются по 1 км и более после старта. ибо больше 20 мин.

ну да. в принципе, думаю лактат накапливаться начал еще на 2-3м четвертаке. просто на четвертаках это не так заметно происходит, а к концу накрывает.

по идее даже 20 мин это мало для спринта - приводят цифру 25-30 мин, для средних дистанций 20-25, а для стайерских - 15-20, но ты правильно заметил - это для дистанций на соревнованиях.

Volga13 от Февраля 04, 2014, 04:20:09 pm
Цитата: sosnin от Февраля 04, 2014, 03:29:24 pm
а эти серии видимо были вработывающиеся (первые две), а отработалась только последняя. вот отсюда и такое ощущение с запоздалостью. ну и закупка 5-7 мин. ни о чем. это только при нагрузке в пано прокатит.
То есть, если так четвертаки плавать - в будущем лучше 4 серии делать? 2 - вработывающиеся и две - как раз отработаются.. И закупываться подольше, чтобы весь лактат разошелся...
До этого я плавала на скорость в основном брасс или комплекс. и если серии типа 4x25, то отдых 5 сек. Но это совсем другая песня, и скорость не на полном максимуме, и нагрузка на первой же серии чувствуется.

@LE}{@NDER от Февраля 04, 2014, 04:48:28 pm
Цитата: Volga13 от Февраля 04, 2014, 04:20:09 pm
До этого я плавала на скорость в основном брасс или комплекс. и если серии типа 4x25, то отдых 5 сек. Но это совсем другая песня, и скорость не на полном максимуме, и нагрузка на первой же серии чувствуется.
это совсем другая работа. фактически при таком раскладе - это дробное прохождение стометровки и ощущения, если все делаешь правильно, как после соревновательной 100 метровки. Словом жестячные ощущения.
в первом же случае ты работаешь на взрывную скорость и в этой работе первые пару секунд мышцы получают энергию за счет расщепления АТФ, затем основная доля энергообеспечения приходится на ресинтез АТФ из креатинофосфата, запаса которого хватает где-то на 10 - макс 20 сек (на самом деле там целая цепочка ресинтеза в АТФ (<http://biokhimija.ru/lekicii-po-biohimii/18-obmen-aminokislot/365-kreatin.html>) - если интересно, почитай). Для его восстановления требуется около 2х минут, поэтому у спринтеров такие паузы между отрезками. Когда отдыхаешь меньше или плывешь более длинные отрезки - больше 10-20 сек, то включаются уже другие источники энергообеспечения - например анаэробный гликолиз, когда в мышцах в условиях кислородного долга происходит расщепление мышечного гликогена (или глюкозы) до молочной кислоты с образованием АТФ.

ЗЫ: справедливо будет заметить, что гликолиз при такой максимальной работе развернуться не успеет, поскольку на это требуется около 30 сек, соответственно мышцы раньше закислятся и откажут. Следовательно при меньших паузах отдыха, ты не сможешь работать на максимуме, как задумано.

sosnin от Февраля 04, 2014, 09:16:38 pm
Цитата: Volga13 от Февраля 04, 2014, 04:20:09 pm
То есть, если так четвертаки плавать - в будущем лучше 4 серии делать? 2 - вработывающиеся и две - как раз отработаются.. И закупываться подольше, чтобы весь лактат разошелся...
До этого я плавала на скорость в основном брасс или комплекс. и если серии типа 4x25, то отдых 5 сек. Но это совсем другая песня, и скорость не на полном максимуме, и нагрузка на первой же серии чувствуется.
так это мы у тебя должны спрашивать, зачем ты плывешь 4x(4x25) или 2 серии? почему отдых то 5, то 20? чего добиться хочешь? отсюда и советы будут.

сейчас ты просто спрашивала "почему так произошло"? вроде объяснили почему. а вопрос "зачем" мне до сих пор не понятен :)

лично для меня только одна серия 4x25 с отдыхом 20 будет ахтунг. я даже не уверен, что продержусь. или это будет не максимум. такое плавают в среднем за 2 мес до старта. и по 3-6 серий, иногда добавляя ноги/руки. но....после сделанной работы, кот. позволяет терпеть такое закисление.

Volga13 от Февраля 04, 2014, 10:37:07 pm

Сегодня конкретно, задача была в основном попробовать максимально разогнаться кролем. Так как кролем на скорость не плавала вообще. С мая только один раз полтинник засекала, просто из интереса.

Почему был взят интервал именно 25 сек:

во первых - по ощущениям - это был достаточный отдых, то есть я чувствовала, что дыхание выровнялось и я могу снова быстро плыть;

Во - вторых - два купальщика, которые плыли за мной по дорожке со скоростью примерно 1мин.20с. на 50м., как раз за это время доплывали к бортику, и я могла не опасаться, что врежусь в когонибудь со всей дури...)

Сначала планировалось, что будет 2 серии 4x25, но так как после двух серий я не чувствовала закисления и особой усталости - решила еще проплыть. потом инструктор на бортике объявил "ваше время истекло", и я начала откупываться..

В общем плылось все это, скорее для проверки ощущений, нежели для тренировки скорости. и теперь думаю вот какие выводы мне из этих ощущений сделать..

1. на скорости плечи и голова поднимаются выше чем обычно.

2. Ноги могут работать быстрее чем руки, и может сбиваться ритм, что я при обычном плавании не замечала.

3. Чтобы гребок начинался с прямой руки - надо специально контролировать, иначе получается просто месиво.

4. с удивлением заметила, что иногда могу сделать всего два вдоха на четвертак.

Жаль только время засесть не получилось.

Кроль всегда был слабым. Но сейчас есть вероятность, что придется участвовать в клубной кролевой эстафете.

Поэтому и провожу пока эксперименты.. А четвертаки с интервалами по 5 сек. - это и было как раз примерно за 1,5-2 мес до соревнований, как раз для раскладки сотни, но только брассом или комплекс.

avia334 от Февраля 05, 2014, 09:10:45 am

А у меня лунка зуба перестала кровоточить - сегодня на трену наконец-то!

Эх, мне бы Ваши проблеммы с закислением. А то по программе Романа еще месяца полтора на П22! сердце раскачивать.

Буду готовиться как взрослый.

sosnin от Февраля 05, 2014, 11:04:34 am

Volga13,ну вот так и получается, что решила попробовать ощущения,разогнаться,но вроде не получилась и добавила еще... для твоих целей вполне хватило бы 3x25 со старта... а придумали целую тренировку прогрессивную с закисью...

попробовала? ну,теперь будь осторожней в желаниях :)

авиа, тебе помимо сердца еще за это время надо поставить стабильный гребок... потом он будет сыпаться по чуть-чуть, будет почти некогда что-то кординально менять. ;)

Iustep от Февраля 05, 2014, 12:17:44 pm

Цитата: @LE}@NDER от Февраля 04, 2014, 04:48:28 pm

Цитата: Volga13 от Февраля 04, 2014, 04:20:09 pm

До этого я плавала на скорость в основном брасс или комплекс. и если серии типа 4x25, то отдых 5 сек. Но это совсем другая песня, и скорость не на полном максимуме, и нагрузка на первой же серии чувствуется.

это совсем другая работа. фактически при таком раскладе - это дробное прохождение стометровки и ощущения, если все делаешь правильно, как после соревновательной 100 метровки. Словом жестячные ощущения.

Да, это тренировка скоростной выносливости, а точнее из расчета стометровки - третьего четвертака. Если выкладываешься на 100% и не филонишь - именно третий четвертак по времени будет хуже всех остальных - вот его-то и нужно оттерпеть ;) - ну а четвертый пойдет как по маслу - у Володи Морозова именно с третьим четвертаком и началась проблема на сотне.

Iustep от Февраля 05, 2014, 12:21:53 pm

Цитата: sosnin от Февраля 04, 2014, 09:16:38 pm

Цитата: Volga13 от Февраля 04, 2014, 04:20:09 pm

То есть, если так четвертаки плавать - в будущем лучше 4 серии делать? 2 - вработывающиеся и две - как раз отработаются.. И закупываться подольше, чтобы весь лактат разошелся...

До этого я плавала на скорость в основном брасс или комплекс. и если серии типа 4x25, то отдых 5 сек. Но это совсем другая песня, и скорость не на полном максимуме, и нагрузка на первой же серии чувствуется.

...лично для меня только одна серия 4x25 с отдыхом 20 будет ахтунг. я даже не уверен,что продержусь. или это будет не максимум...

Да ладно??!!! - опять кинулся прибежаться - уж на одну то серию тебя хватит с лихвой - другое дело, что ты сотню не тренишь - тебе роднее будет проплыть K10X200 (100 отд.10" + 100) отд.2' ;)

sosnin от Февраля 05, 2014, 12:57:08 pm

нет. если я буду в максимум с первого раза, то уже на втором руки залятся. а 4й будет хуже на 0,5 от первого

точно. не удивлюсь,если и секунда будет.
это не скоростная выносливость, а максимальная скорость у волги...

а скоростная вын-это равномерное прохождение дробно. инт 20 для 4х25 много для этого. 20сек это к 100 м больше относится.

и повеселило "последний четвертак,как по маслу". у морозова приход был на 85м. у меня он наступает через 9-11сек после максимальной работы. что на четвертаке,что на 800. ибо фиговый я спринтер. тренировками могу только поднять порог,при котором наступит закисление.

т.е. если я пойду вабанк,как М. на сотке,даже если я стартану 50,то потемнеет в глазах уже после выхода на 30метрах.зато восстановлюсь я за 10-15мин купания и смогу повторить неудавшийся полтинник. а если плыть мне 200,то я с восстановлением средним смогу 2-3 "финишировать" сек по 7.

avia334 от Февраля 05, 2014, 03:32:19 pm

Цитировать

авиа, тебе помимо сердца еще за это время надо поставить стабильный гребок... потом он будет сыпаться по чуть-чуть, будет почти некогда что-то кординально менять. Wink
вот над этим и работаем сейчас. Когда на легком пульсе плывешь, только о технике и думаешь...

Toto от Февраля 05, 2014, 03:34:55 pm

Цитата: sosnin от Февраля 05, 2014, 12:57:08 pm

т.е. если я пойду вабанк,как М. на сотке,даже если я стартану 50,то потемнеет в глазах уже после выхода на 30метрах.зато восстановлюсь я за 10-15мин купания и смогу повторить неудавшийся полтинник. а если плыть мне 200,то я с восстановлением средним смогу 2-3 "финишировать" сек по 7.
аналогично)))

Рома, а продолжение твоих серий будет?

У меня снова иссякла фантазия :(

sosnin от Февраля 05, 2014, 07:49:35 pm

привет. будет...пока эта неделя очень тяжела...одни беды:друзья,родители стареют...по больницам каждый день...поиск врачей и лучшего места...как-то так...может завтра попаду, пятница вылетает. в выхи точно поеду хоть 1 раз. но это будет не серии. ждем следующей недели ;)

пс.эта аналогичность из-заа того,что средняки мы. но я помню ощущения,когда я тренился со спринтерами 2 мес... я тогда был терминатором... я на трениях делал с ними все и помирал на 60% тренировки, но на сорах плыл 3-4 сотни в день и не помирал... для 2х сотен и одного полтинника можно было и не откупываться,если нет задачи плыть "завтра" во всю.

но в 200 небыло никакого начала,что тогда было для меня загадкой полной.

Toto от Февраля 05, 2014, 08:15:57 pm

Да уж... понимаю, сочувствую... Здоровья друзьям и близким!

А я сегодня придумала вот это:

разминка (600 техника+400 ноги)

6*350 (200 кроль+150 комплекс (спина/брас/кроль по 50 м))

3 раза в лопатках, 3 раза коорд.

Там по идее должен быть еще и батт, но с этим пока совсем никак... зато брасс уже получается :)

не устала, добила 6*100 (спина/кроль) р23-24

avia334 от Февраля 06, 2014, 02:10:39 pm

раз начали делиться своими треними - может Рома заценит и мою (и остальные тоже откомментируют)
800 разминка (250кр+250сп+300упражнения для растяжки, чтобы воду почувствовать. легко)

горка 50-100-150-200-150-100-50 кроль в координации полной
откуп 200м

горка аналогичная с колобашкой
откуп 200м

10*100 (50кр+50сп)
откуп 200м

Итого 4км.
Везде П22! не более, ставлю гребок в первую очередь.

sosnin от Февраля 06, 2014, 02:49:22 pm
1) я стараюсь коорд оставлять "на потом" после рук\лапато\отягощ.
2) 10x100 излишни. имхо.
надо делать основные 1или 2 серии.3я лишняя. или делать ее не через коорд,а мешать с ногами\пронырами\Зим стилем (сейчас он для тебя основной ;)). например
10x100 (75 ноги+25коор или 50+50 также)
10x100 (75бр+25кр, выходы по 10м и более)
10x100 кмпл
10x100 (начинать с проныра в 15-18метров и опускать П за оставшееся время)

а лучше ноги вставить
2x500 или 1км (300ноги бр+100упр+100коор)

чуть брасса надо,чтоб не забывал.

пс. в кролевой сколько интервал делаешь? надо 15-25сек стараться,не больше.

sosnin от Февраля 06, 2014, 08:05:14 pm
доехал.
800 (100упр компл+100 сп)
4x500 кр
1.рук в мал лап П21
2.рук в мал лап П22
3.коор мал лап П22
4. коор П23
200 откуп
600 ноги кр-дф в разных положениях через 50
100 откуп

вода 29,5. кипеть начал на Зей 500. кошмар.
потом хамам и в перерыве смотрел как учат плавать 5ти летних деток. забавно.

avia334 от Февраля 07, 2014, 09:59:35 am
Цитировать
надо делать основные 1или 2 серии.3я лишняя. или делать ее не через коорд,а мешать с ногами\пронырами\Зим стилем (сейчас он для тебя основной Wink). например
10x100 (75 ноги+25коор или 50+50 также)
10x100 (75бр+25кр, выходы по 10м и более)
10x100 кмпл
10x100 (начинать с проныра в 15-18метров и опускать П за оставшееся время)

а лучше ноги вставить
2x500 или 1км (300ноги бр+100упр+100коор)

чуть брасса надо,чтоб не забывал.

пс. в кролевой сколько интервал делаешь? надо 15-25сек стараться,не больше.
по третьей серии понял - отложу или заменю на ноги/упражнения или брасс легкой.
По выходам - вроде не рекомендовал первые 2 месяца их тренировать (отныры)?
Кроль держу 15 сек между 50-ми 20 между 100-ми и 20-25 между 200-ками.
А так кролем занялся, вроде гребок правильный почувствовал, и для браса на подъем легче руки ставить стало.

sosnin от Февраля 07, 2014, 02:18:49 pm
так та проныров сделаешь то 10 штук.это считай ничто...больше задание на "научиться чувствовать П и снижать его"

Iustep от Февраля 13, 2014, 04:43:14 pm
Так - ну все - уезжаю на Гродно-МАСТЕРС - завтра уже будет тренировка на длинной воде. Готов-не готов - не знаю - соревы расставят все точки над "И". - Знаю одно - буду стараться. К данному моменту мешает чувство тревоги на душе, но это не результат переживаний - не знаю, как-то временами просто тревожно. На последних двух тренировках

очень трудно было продышаться в разминке - сегодня только к заданию №5 почувствовал себя нормально. Еще раз убеждаюсь, что что бы что-то показать - нужно изрядно подустать. Камнем преткновения на данный момент является старт и выход - раз в 3-4 получается такое безобразие >:(- то глубоко войду, то дельфин в подводной части никакой, то на выходе чуть не стою - вот это действительно напрягает.

Короче, Новичек, - я поехал делать свой ПИФ-ПАФ!!! ;D - постараюсь не оставить тебе шансов.

Всем кто за меня болеет - крутите фиги на руках и ногах. :D

Любой результат не огорчит - слукавил - конечно плохой огорчит, но успокоит мысль, что все равно год проплавал не зря - бассейн меня во многом поддержал - спасибо форуму - Я ТВОЙ - НА ВЕКИ!!!! ;D

Рунтя от Февраля 13, 2014, 06:11:10 pm

Люкмен, удачи тебе и легкой воды! Спокойствия и адреналина радости на старте! Все будет Ок!

ЕвгенийК от Февраля 13, 2014, 06:22:20 pm

Цитата: Рунтя от Февраля 13, 2014, 06:11:10 pm

Спокойствия и адреналина радости на старте!

а еще лучше радости на финише :) что поплывешь?

@LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 06:38:50 pm

Цитата: ЕвгенийК от Февраля 13, 2014, 06:22:20 pm

Цитата: Рунтя от Февраля 13, 2014, 06:11:10 pm

Спокойствия и адреналина радости на старте!

а еще лучше радости на финише :) что поплывешь?

там вроде полтинники только и 100кпл, если я не ошибаюсь

вот прошлогоднее положение - <http://ukrmasters.com/2012/01/ii-otkrytoe-pervenstvo-goroda-grodno/> - 100 в/с, а не 100кпл.

если память не изменяет, то год назад Люкмен плыл 50в/с и 50бр. надеюсь в этом году сотку попробует.

lucmen от Февраля 13, 2014, 06:44:30 pm

Цитата: ЕвгенийК от Февраля 13, 2014, 06:22:20 pm

Цитата: Рунтя от Февраля 13, 2014, 06:11:10 pm

Спокойствия и адреналина радости на старте!

а еще лучше радости на финише :) что поплывешь?

Спасибо!!!

50в/с, 50бр и на следующий день 100в/с. Саня - 100к/п нет - большая вода!!! ;D - длинная!!!!!!

@LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 06:47:10 pm

Цитата: lucmen от Февраля 13, 2014, 06:44:30 pm

Спасибо!!!

50в/с, 50бр и на следующий день 100в/с. Саня - 100к/п нет - большая вода!!!

Класс! Удачи! Дерни там! Ждем видео отчета))

lucmen от Февраля 13, 2014, 06:49:51 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 06:47:10 pm

Цитата: lucmen от Февраля 13, 2014, 06:44:30 pm

Спасибо!!!

50в/с, 50бр и на следующий день 100в/с. Саня - 100к/п нет - большая вода!!!

Класс! Удачи! Дерни там! Ждем видео отчета))

Ну это если не засижусь на старте, если получится вход, подводная часть, выход, если хватит сил и дышалки - ну короче если хоть чему-нибудь научился за год. ;D ;D ;D Ну а видео - если не откажут друзья. ;)

@LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 06:55:14 pm

Цитата: lucmen от Февраля 13, 2014, 06:49:51 pm

Ну это если не засижусь на старте, если получится вход, подводная часть, выход, если хватит сил и дышалки - ну короче если хоть чему-нибудь научился за год. ;D ;D ;D Ну а видео - если не откажут друзья. ;)

Че то я не понял. Что это за настроения?! Ты должен настраиваться, на то, что абсолютно все получится, прокручивать в голове самый успешный сценарий. Потом уже после дистанции будешь анализировать ошибки, сейчас забудь про это!

Истмен от Февраля 13, 2014, 09:32:48 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 13, 2014, 06:55:14 pm

Цитата: Истмен от Февраля 13, 2014, 06:49:51 pm

Ну это если не засижусь на старте, если получится вход, подводная часть, выход, если хватит сил и дышалки - ну короче если хоть чему-нибудь научился за год. ;D ;D ;D Ну а видео - если не откажут друзья. ;)

Че то я не понял. Что это за настроения?! Ты должен настраиваться, на то, что абсолютно все получится, прокручивать в голове самый успешный сценарий. Потом уже после дистанции будешь анализировать ошибки, сейчас забудь про это!

Не, настроение - класс!!! Уффф, - побрился!!! ;D - гладкий и лысый - как младенец. Глянул на себя в зеркало - чуть не всплакнул - я думал - у меня есть мышцы - а это моя пушистость придавала объем - теперь как глист :D - стою, смотрю и думаю - где прячутся мои 81кг - видать в тяжелых костях.

P.S. Сегодня на трене очки во время отдыха запотели - ну я их оттянул, чтоб послюмакать - да мои стекляшки впервые соскользнули - думал лишился обоих глаз - теперь под левым микрофингал - хорошо хоть не на весь глаз, а то б смешной был МИСТЕР-МАСТЕРС.

варяг от Февраля 13, 2014, 11:25:16 pm

Ребята поболтайте и за меня. послезавтра 50 вс

Истмен от Февраля 14, 2014, 12:01:56 am

Цитата: варяг от Февраля 13, 2014, 11:25:16 pm

Ребята поболтайте и за меня. послезавтра 50 вс

Так, болею а за одно и соревнуюсь. Какая вода?

Удачи, Колян!!!

варяг от Февраля 14, 2014, 12:11:05 am

Цитата: Истмен от Февраля 14, 2014, 12:01:56 am

Цитата: варяг от Февраля 13, 2014, 11:25:16 pm

Ребята поболтайте и за меня. послезавтра 50 вс

Так, болею а за одно и соревнуюсь. Какая вода?

Удачи, Колян!!!

Друг короткая и тебе удачи.

будет сложный заплыв. с одной стороны стал 50 на 50 попадать в согласование. ноги стали быстрее.с другой стороны при высоком темпе проблема с вдохом. но я настроен на победу. на победу над самим собой

sosniп от Февраля 14, 2014, 10:51:12 am

варяг, ну ты просто обязан всех разорвать!!! пора покорять вершины!!!!!!

Рунтя от Февраля 14, 2014, 11:11:33 am

Коля, удачного заплыва! Красиво стартануть, танцы народов Севера на тумбочке не повторяй, пожалуйста! И красиво влететь в разворот! Ждем твой очередной личный рекорд!

sosniп от Февраля 14, 2014, 11:17:11 am

не разворот,а поворот!! мы ж плавцы,а не автогонщики какие-нибудь :)

свиммер от Февраля 14, 2014, 11:19:40 am

Цитата: sosniп от Февраля 14, 2014, 11:17:11 am

не разворот,а поворот!! мы ж плавцы,а не автогонщики какие-нибудь :)

это смотря кто как плавает ;)

@LE{X}@NDER от Февраля 14, 2014, 01:46:06 pm

Сегодня у меня было ощущение, что мой мозг изнасиловали. Плыл 3км брассом. Получилось 57:17 (1500 начинал за 28:53). Плыл ровно, неспеша в одном темпе, следил за высоким локтем, спиной и плечами, правда на последних 200м прибавил, наверное поэтому у пульс получился 26 - субъективно на протяжении заплыва он был ниже. По ощущениям физически вполне мог бы еще продолжать, но ментально был просто опустошен - после 1км перестал считать гребки - это было уже выше моих сил.

Такое впечатление, что раз в год тренер устраивает ментальный стресс тест - год назад плыл полторашку брассом, что интересно, тогда получилось медленее (29:27), чем первая половина сегодня в трешке.

sosnin от Февраля 14, 2014, 01:54:45 pm
:)
ты крут! очень ! мои поздравления.
какой П должен был быть? это максимально должно было быть или...?

@LE}{@NDER от Февраля 14, 2014, 02:00:34 pm
Цитата: sosnin от Февраля 14, 2014, 01:54:45 pm
:)
ты крут! очень ! мои поздравления.
какой П должен был быть? это максимально должно было быть или...?
Не, надо было просто проплыть. По ощущениям П был 23-24, а когда оставалось немного, на под сознании сработало, что фигня осталось плыть и стал прибавлять. Вторая половина получился вроде быстрее первой.

Спасибо! :)

@LE}{@NDER от Февраля 14, 2014, 02:12:58 pm
Задание скорее было из разряда "игры разума", чем для того, чтобы выжать из меня максимум. У меня в принципе каждая пятница - это стаерская дистанция(это не моя инициатива), так что физически я привык плавать трешки, полторашки - они все нагружают ментально, но есть особые случаи, как к примеру сегодняшний.

sosnin от Февраля 14, 2014, 02:20:42 pm
ты представляешь,насколько ты стал моральноустойчивым кремнем,по сравнению с собой 2-3х летней давности? :)

@LE}{@NDER от Февраля 14, 2014, 02:26:26 pm
Цитата: sosnin от Февраля 14, 2014, 02:20:42 pm
ты представляешь,насколько ты стал моральноустойчивым кремнем,по сравнению с собой 2-3х летней давности? :)
Как бубнил, когда получал подобные задания, так и продолжаю бубнить ;D

...но плыть не отказываюсь (не только мне такое предлагается плавать). да и я сам если бы не тренер точно себе такого никогда не придумал (обычно себя любишь и жалеешь ;D).

sosnin от Февраля 14, 2014, 02:30:55 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 14, 2014, 02:26:26 pm
...но плыть не отказываюсь (не только мне такое предлагается плавать). да и я сам если бы не тренер точно себе такого никогда не придумал (обычно себя любишь и жалеешь ;D).
вот обяжут тебя на сорах поплыть 500м,ты ж побубнишь и поплывешь. а 3 г. назад сбежал бы наверно?

@LE}{@NDER от Февраля 14, 2014, 02:36:07 pm
Цитата: sosnin от Февраля 14, 2014, 02:30:55 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 14, 2014, 02:26:26 pm
...но плыть не отказываюсь (не только мне такое предлагается плавать). да и я сам если бы не тренер точно себе такого никогда не придумал (обычно себя любишь и жалеешь ;D).
вот обяжут тебя на сорах поплыть 500м,ты ж побубнишь и поплывешь. а 3 г. назад сбежал бы наверно?
Я себя уже давно утешаю мыслью, что на сорах брасса больше 200 не бывает. :) Для меня, как закоренелого брассиста, самое худшее, что под нагрузкой могут дать задание проплыть 400кпл. к счастью пока такое было только на трениках.

варяг от Февраля 15, 2014, 07:51:16 pm
32.21 в воду просто упал судя по видео. (в принципе если не прыгать старт то это логично) . поворот был просто сташно смотреть. короче результат закономерный

варяг от Февраля 15, 2014, 07:57:46 pm
в бассейне засек старт 15 метров - 8.5 сек помоему это очень плохо

Рунтя от Февраля 15, 2014, 08:08:15 pm
Цитата: sosnin от Февраля 14, 2014, 11:17:11 am

не разворот, а поворот!! мы ж плавцы, а не автогонщики какие-нибудь :)

Не придирайся :Р. У нас, девочек, логика своя, инопланетная. Если поворот, то это что-то плавное, а если разворот, то сразу и резко на 180 градусов и, не сбрасывая скорости, в обратную сторону. Кстати, с твоей, Ром, подачи за последние 2 с копейками месяца не сделала в кроле на спине и на груди ни одного разворота маятником, что бы ни плавала, хоть полтинниками, хоть восьмисотками серии. Правда там больше поворот, разворот только на скоростных ::)

Рунтя от Февраля 15, 2014, 08:25:51 pm

Как всегда, ленюсь "курить форум", поэтому пишу здесь. Меня стал напрягать пульс, с дуру купила себе тонометр после осенних скачков давления. Я гипотоник, выше 110 на 70 давление поднимается крайне редко. Время от времени смотрю на сей прибор, показания обычные для меня 105/65, 104/69. Но пульс при этом в любое время суток 85-88. Осенью, вскоре после ДТП, пару раз фигювенько было, давление для меня было 140/100, очень неприятные ощущения. А сегодня после скоростной тренинги (плавала 400 разминку комплекс, 9x150, первый четвертак во всю дурь, остальное спокойно, отдых 15 сек, 6x50 в минуте, второй четвертак во всю дурь, откуп брасс и спина по 200), давление через час после трени 104/72, а пульс 98! По идее уже сорок восемь раз должна была восстановиться хотя бы до своего привычного 85-88. Неужели пора к кардиологу? Тогда мне точно в моей деревне справку-допуск на соры никто не даст :(Или может просто списать на погоду и не парить себе мозги лишними проблемами, которых и так вагон и большая телега ???

sosnin от Февраля 15, 2014, 10:05:04 pm

имхо.спринтов много. по мне, П должен придти в норму часа через 3.

Варяг, что-то оцтойно 50м, учитывая твою работу над ногами.

варяг от Февраля 15, 2014, 10:18:29 pm

я бы сказал отстойненько с запахом

варяг от Февраля 15, 2014, 10:22:02 pm

что вы думаете про упр сегодня сказал 1 человек.- чтобы ноги подстроить под руки.

отталкиваемся и плывем на руках мельницей. через 10 метров в этот ритм вставляем ноги

Рунтя от Февраля 15, 2014, 10:42:57 pm

Не, Коль, просто для того, чтобы плавать спринт, нужно его плавать, а не полторашками, как ты, баловаться, или как я, восьмисотками купаться. Нужно мозги тренировать на взрыв и работу на все сто. Если спринт не плавать, то и результаты будут, как у нас с тобой (я на последних сорах по короткой 32,02 проковыряла, правда, перед этим 400 плыла, +бессонная ночь и 4 часа в дороге). Но это все отмазки, не гоняла свои спринтушки, ленилась, вот и результат.

MikeFW от Февраля 15, 2014, 11:09:59 pm

Варяг,

а где видео заплыва?

Упражнение какое-то не такое... его наоборот плавают без ног, чтобы не отвлекаться и максимально раскрутить руки.

Попробуй колотить по максимуму ногами, руки в стрелку, следующий бассейн делай медленные гребки, потом как освоишь, все быстрее до обычного темпа на соревнованиях.

варяг от Февраля 16, 2014, 09:03:13 am

Спасибо ребята.

Iustep от Февраля 17, 2014, 05:27:20 am

Всем привет!!! Что бы не захламлять нашу супер-мега-флудилку и болталку - подробное описание о том, как я выступил на Гродно-МАСТЕРС в моем блоге.

Для плохо относящимся к блогам результаты:
50в/с - 29,72 50брасс - 36,22 100в/с - 1.07,54

Ссылки на видео позже.

P.S. Вопрос к @LE}{@NDER: Саня, после просмотра видео подумаешь о принятии меня в свои ряды? ;) :D ;D

Рунтя от Февраля 17, 2014, 08:32:54 am

Lušten, поздравляю с окончанием твоих вторых соревнований Мастерс! Молодец! Все нормально, на мой взгляд, в какой-то степени закономерно в плане результатов. Эффетка новизны по сравнению с первыми соревнованиями уже нет. Где-то в глубине души было предчувствие, что результаты будут примерно такими. К следующим соревнованиям, уверена, ты будешь на порядок сильнее.

avia334 от Февраля 17, 2014, 09:37:47 am

Цитировать

Сегодня у меня было ощущение, что мой мозг изнасиловали. Плыл 3км брассом. Получилось 57:17 (1500 начинал за 28:53)

Круто. Я два года назад 3000 сам для себя (правда легонько) за 1.02.15 проплыл. Сейчас может и побыстрее бы получилось.

В пятницу (почему то тоже в пятницу мегазадания сам себе придумываю) осуществил свою давнишнюю мечту: все брасом 5*200

10*100

20*50

все на П22-23! (200-ки на П23! а 50-ки вообще на П21! получились). Между 200-ками 25сек, между 100-ками - 20сек, 50-ки - 15сек отдых.

+ разминка + откупы+закуп

ИТОГО: 4.5км. Я МОЛОДЕЦ?!

sosnin от Февраля 17, 2014, 09:57:19 am

Цитата: avia334 от Февраля 17, 2014, 09:37:47 am

ИТОГО: 4.5км. Я МОЛОДЕЦ?!

красавчегг :)

+1 держи. и саше тоже.

пс. можешь провести эксперимент, поплыть эти дистанции наоборот по 50,потом по 100,потом по200. если на 200 П будет тоже ниже,чем в начале, то сердечко ты уже нормально прокачал ;)

avia334 от Февраля 17, 2014, 09:58:43 am

И вопрос не по теме.

Зарубился на спор с одним товарищем, когда он сказал что 1.5км плавает за 28 мин, что для него это нереально. Купальщик он, по мне, никакой, больше качок, и, наверное, напоминает мужиков, которые приходят в бассейн и пытаются метров 500-1000 вытянуть плавания непрерывного при полном отсутствии техники. Ну или техника для купания в реке, разве, что.

Сегодня договорились замерять его. Вот я и думаю, бригаду скорой сразу вызывать или все-таки может жажнуть? (а уже после 1.5-ки вызвать медиков ;D).

Как по Вашему опыту?

avia334 от Февраля 17, 2014, 10:04:46 am

Цитировать

пс. можешь провести эксперимент, поплыть эти дистанции наоборот по 50,потом по 100,потом по200. если на 200 П будет тоже ниже,чем в начале, то сердечко ты уже нормально прокачал Wink

Спасибо. Попробую в пятницу.

Первый месяц кролевой подготовки, по твоему совету, подходит к концу. Конечно, я не все кролем бахал, но его долю увеличил значительно. Сейчас проблем с тем, чтобы проплыть кролем 500 метров или длинную горку (50-100...300...50) уже проблем нет. И гребок, по ощущениям, стал поинтереснее. + пульс на кроле уже держится в П22!. Раньше, кролем было напряжно, пульс все время скакал.

Брасом тоже плаваю, но его долю до 25-30% сократил, при том что суммарный километраж плавания за неделю вырос процентов на 15.

Вот вопрос: ты говорил, что со второго месяца надо вводить элементы дельфина, спины. Куда их вставлять и на каких пульсах? Если правильно понимаю, то еще месяц работы на П22! у меня впереди? А уже потом силовая работа и скоростные отрезки?

sosnin от Февраля 17, 2014, 10:06:44 am

Цитата: avia334 от Февраля 17, 2014, 09:58:43 am

Сегодня договорились замерять его. Вот я и думаю, бригаду скорой сразу вызывать или все-таки может жахнуть? (а уже после 1.5-ки вызвать медиков ;D).

Как по Вашему опыту?

28? ну это уровень той года 3 назад или игориума 2 года назад.

быстрее он просто встанет на 600м и поплывет медленнее. потом поймет, что во время не убирается и встанет. скорая нужна либо болезненным либо тем, кто УМЕЕТ выкладываться в воде. второго у него нет.

пс. тоже года 3 назад летом поспорил с товарищем, кот тренировался с 10 до 11 лет и был "мегакрут тогда". озеро. метров 400. он на один берег, я -туда и обратно... я только тренился начал мес 2-3...вообщем ни он, ни я не выиграли. он проплыл треть и вернулся. я еле доплыл назад.

sosnin от Февраля 17, 2014, 10:31:52 am

Цитата: avia334 от Февраля 17, 2014, 10:04:46 am

Вот вопрос: ты говорил, что со второго месяца надо вводить элементы дельфина, спины. Куда их вставлять и на каких пульсах? Если правильно понимаю, то еще месяц работы на П22! у меня впереди? А уже потом силовая работа и скоростные отрезки?

угу. начни в основное задание вставлять.

например 50кр-100(75кр+25доп)-200(150+50доп)-400(175+25доп)-200(150+50)-100(75+25доп)-50кр, где 25-бат, где 50сп.

или 5x300 (125+25 \ 250+50 \ 75+25)

допом П может быть повыше на 1-2 ед, но так, чтоб кролем ты его опускал до нужного. если будет такой же как кролем, то это супер!

MikeFW от Февраля 17, 2014, 11:38:51 am

Цитата: avia334 от Февраля 17, 2014, 09:58:43 am

Зарубился на спор с одним товарищем, когда он сказал что 1.5км плавает за 28 мин, что для него это нереально.

Почему нет?

Для купальщика по 56 сек. полтинник может быть и реально...

sosnin от Февраля 17, 2014, 11:53:19 am

чтоб по 56 было реально плыть надо 40-45, качку около 35

Ivan Tyarkin от Февраля 17, 2014, 12:12:19 pm

Цитата: варяг от Февраля 15, 2014, 10:22:02 pm

что вы думаете про упр сегодня сказал 1 человек.- чтобы ноги подстроить под руки.

отталкиваемся и плывем на руках мельницей. через 10 метров в этот ритм вставляем ноги

да наоборот же, толкаешься и рубишь ногами во всю 10 метров, потом включаешь руки продолжая думать про ноги.

ты ногами умеешь, быстро, а руками нет.....

но это все бесполезно если ты из 30 не можешь 50м никак. значит более серьезные проблемы чем ритм, темп, подстроить

Рунтя от Февраля 17, 2014, 12:44:27 pm

Да и с темпом-ритмом уже стопитсот раз советовали Темпо-таймер купить, по нему четвертаки-полтинники гонять на количество гребков на басс x темп.

MikeFW от Февраля 17, 2014, 01:19:05 pm

Цитата: Рунтя от Февраля 17, 2014, 12:44:27 pm

Да и с темпом-ритмом уже стопитсот раз советовали Темпо-таймер купить, по нему четвертаки-полтинники гонять на количество гребков на басс x темп.

Не соображу как он может помочь... он же работает как секундомер?

MikeFW от Февраля 17, 2014, 01:19:44 pm
Цитата: sosnп от Февраля 17, 2014, 11:53:19 am
чтоб по 56 было реально плыть надо 40-45, качку около 35

Не понял ничего :) Что это за цифры?

Рунтя от Февраля 17, 2014, 01:46:05 pm
Цитата: MikeFW от Февраля 17, 2014, 01:19:05 pm
Цитата: Рунтя от Февраля 17, 2014, 12:44:27 pm
Да и с темпом-ритмом уже стопитсот раз советовали Темпо-таймер купить, по нему четвертаки-полтинники гонять на количество гребков на басс x темп.

Не соображу как он может помочь... он же работает как секундомер?
Нет, на нем устанавливается темп гребка, предположим 0,6 сек. Он пикает, считаешь гребки, за 20 гребков на басс с толчка не выходить (это я для примера свои цифры привожу с моим ростом/скоростными данными на сегодня), а дальше темп сбавляешь до 0,55 и те же 20 гребков. Но для меня это пока мечты ;D
Или со старта установить 7 сек. По первому сигналу старт, 2-й пик - середирна бассейна, 3-й пик коснуться бортика = 14 сек.

avia334 от Февраля 17, 2014, 01:46:53 pm
Цитировать
Почему нет?
Для купальщика по 56 сек. полтинник может быть и реально...
Я сначала тоже так думал. Потом вспомнил, что в басике заметил мужичка, который с нормальными намеками на технику плавал (включая повороты сальтом) большие расстояния. Спросил его сколько он за трену проплывает - он сказал 1500 метров, ровно по минуте на басик (50метров). Итого 30 минут. И вроде, сил больше и быстрее плыть нет.
Поэтому у качка шансов, я прикинул, немного.

@LE}{@NDER от Февраля 17, 2014, 01:52:11 pm
Цитата: avia334 от Февраля 17, 2014, 01:46:53 pm
Цитировать
Почему нет?
Для купальщика по 56 сек. полтинник может быть и реально...
Я сначала тоже так думал. Потом вспомнил, что в басике заметил мужичка, который с нормальными намеками на технику плавал (включая повороты сальтом) большие расстояния. Спросил его сколько он за трену проплывает - он сказал 1500 метров, ровно по минуте на басик (50метров). Итого 30 минут. И вроде, сил больше и быстрее плыть нет.
Поэтому у качка шансов, я прикинул, немного.
Ну качки разные бывают - у нас, например, есть качки, которые в прошлом МС и МСМК по пятиборью и умеют "купаться" восьмисотку за 10 с лишним - 11 минут. Проплывают километр после зала и уходят - говорят: Мы пенсионеры, нам больше не надо)))
Так что лучше уточнить детали, возможно качок не так уж и прост.

MikeFW от Февраля 17, 2014, 02:02:47 pm
Цитата: Рунтя от Февраля 17, 2014, 01:46:05 pm
По первому сигналу старт, 2-й пик - середирна бассейна, 3-й пик коснуться бортика = 14 сек.

Это же как он должен пикать, чтобы я его под водой на той стороне бассейна услышал?
Меня погонят из бассейна, если всем вокруг будет слышна моя "пищалка".

Berrimog от Февраля 17, 2014, 02:09:54 pm
Его под шапочку засовывают :)

avia334 от Февраля 17, 2014, 02:43:17 pm
Цитировать
Так что лучше уточнить детали, возможно качок не так уж и прост.
Не тот случай, я этого знаю. Пловцом никогда не был. А комплекция реального качка.
На пендаль поспорили, если интресно.

@LE}{@NDER от Февраля 17, 2014, 02:48:10 pm
Цитата: avia334 от Февраля 17, 2014, 02:43:17 pm

На пендаль поспорили, если интресно.
Детский сад. ;D ;D ;D Уже бы на бутылку коньяка спорили.

MikeFW от Февраля 17, 2014, 02:53:23 pm
Не, если проспорит кто из вас, то должен выпить три литра воды из бассейна. :)

Рунтя от Февраля 17, 2014, 03:08:02 pm
Цитата: MikeFW от Февраля 17, 2014, 02:02:47 pm
Цитата: Рунтя от Февраля 17, 2014, 01:46:05 pm
По первому сигналу старт, 2-й пик - середирна басса, 3-й пик коснуться бортика = 14 сек.

Это же как он должен пикать, чтобы я его под водой на той стороне бассейна услышал?
Меня погонят из басса, если всем вокруг будет слышна моя "пищалка".
Все значительно проще: эта штучка пикает по голове под шапочкой, слышно только пловцу ;D

MikeFW от Февраля 17, 2014, 03:10:19 pm
Цитата: Рунтя от Февраля 17, 2014, 03:08:02 pm
Все значительно проще: эта штучка пикает по голове под шапочкой, слышно только пловцу ;D

Тогда хорошая штука, надо приобрести.
А то мне сигнала с часов не слышно под водой.

avia334 от Февраля 18, 2014, 08:57:09 am
Цитировать
Детский сад. Grin Grin Grin Уже бы на бутылку коньяка спорили.
алкоголь не интересен - пендаль круче.
Кстати, качок так и не пришел вчера соревноваться.

свиммер от Февраля 18, 2014, 09:16:35 am
Цитата: avia334 от Февраля 18, 2014, 08:57:09 am
Цитировать
Детский сад. Grin Grin Grin Уже бы на бутылку коньяка спорили.
алкоголь не интересен - пендаль круче.
Кстати, качок так и не пришел вчера соревноваться.

DNS ;)

sosnin от Февраля 18, 2014, 11:57:15 am
Цитата: avia334 от Февраля 18, 2014, 08:57:09 am
Цитировать
Детский сад. Grin Grin Grin Уже бы на бутылку коньяка спорили.
алкоголь не интересен - пендаль круче.
Кстати, качок так и не пришел вчера соревноваться.
но пендаль он уже заслужил :)

avia334 от Февраля 19, 2014, 09:50:30 am
Цитировать
угу. начни в основное задание вставлять.
например 50кр-100(75кр+25доп)-200(150+50доп)-400(175+25доп)-200(150+50)-100(75+25доп)-50кр, где25-бат,где
50сп.
или 5x300 (125+25 \ 250+50 \ 75+25)

допом П может быть повыше на 1-2 ед, но так, чтоб кролем ты его опускал до нужного. если будет такой же как кролем, то это супер!

что то мне все больше нравится идея первых двух месяцев подготовки на низком пульсе.
Батом еще рановато вставлять отрезки, сначала упражнениями раскататься. А потом уже можно.

Вчера после разминки (800м) плавал 2*200 комплекс (вместо бата упражнения на бат (руками по очереди).
потом 2*400 комплекс (также батт упражнениями заменил). Везде на низком пульсе старался с удержанием техники. И, знаешь, П21! после каждого комплекса стабильно был. И брасс очень органично и не напряжно вписался. И не было ощущений загнанности во время кроля.
Потом еще с колобашкой горку 50-100-...-250...-50 проплыл на П22!

+ откупы Итого 4000м.

sosnin от Февраля 19, 2014, 12:07:44 pm
тут есть одно "но"...многим,как мне,потом будет трудно заставить себя перейти на П25-28... так и будешь наровить начать с П22 :) :)
это будет одна из возможных причин, кот. может привести к плохому итогу. надо будет следить внимательней и не смешивать такие пульсы в одном задании.

avia334 от Февраля 19, 2014, 12:42:13 pm
Цитировать
тут есть одно "но"...многим,как мне,потом будет трудно заставить себя перейти на П25-28... так и будешь наровить начать с П22 Smiley Smiley Smiley
это будет одна из возможных причин, кот. может привести к плохому итогу. надо будет следить внимательней и не смешивать такие пульсы в одном задании.
думаю, тут проблемм нет. Тренер два раза в неделю по серии 10*50 или другие варианты гоняет на П24! сейчас. Через месяц уже по времени будет ограничивать - там пульс уже ближе к 25 будет (типа задание 10*50 по 46 сек+отдых 15 сек).

А пока наслаждаюсь объемами и ставлю гребок в брасе и кроле.

@LE}{@NDER от Февраля 19, 2014, 01:24:18 pm
На самом деле проблема, про которую написал соснин появляется, когда плаваешь на низких пульсах в течение 1-2 месяцев (за одну две недели такого эффекта еще не будет). После этого реально тяжело переключиться на более высокие пульсы. Лично у меня на это уходит 2-3 недели, а потом, раскрутившись, уже становится легче.

sosnin от Февраля 19, 2014, 01:46:42 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 19, 2014, 01:24:18 pm
После этого реально тяжело переключиться на более высокие пульсы. Лично у меня на это уходит 2-3 недели, а потом, раскрутившись, уже становится легче.
2 это если ты красавчег :)
я же очень люблю себя жалеть и халавлю даже после 4 недель...толкаюсь,проплываю 50 метров и начинаю считать гребки и дышаать,потом вспоминаю через сотню :)

@LE}{@NDER от Февраля 19, 2014, 02:00:01 pm
;D
Помню как мы в детстве плыли и глазом искали на месте ли тренерша, чтобы где-то схалавить. Сейчас с тренерами ржем, когда наблюдаем подобное у их подопечных. Все через это прошли)))

sosnin от Февраля 19, 2014, 03:09:32 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 19, 2014, 02:00:01 pm
;D
Помню как мы в детстве плыли и глазом искали на месте ли тренерша, чтобы где-то схалавить. Сейчас с тренерами ржем, когда наблюдаем подобное у их подопечных. Все через это прошли)))
в такие моменты понимаешь,как ты смешен был своим тренерам-родителям. и почему тебя так быстро раскусывали :) :))

лично для меня это действительно проблема. если я еще одну трению делаю на П27,то чтоб сделать следующую также,нужно морально себя заставлять. постоянно крутится "давай сегодня длинно поплаваем,а вот завтра ОГОГО будет". а через 4-5 недель "давай две тренировки длинные,а?"
а вот когда полсерии проходишь-все в норме,до следующей разминки :)

avia334 от Февраля 21, 2014, 11:16:17 am
А я устал жутко после вчерашней трени. За 4 дня недели уже 17км намотал и что-то сдуваюсь. Сегодня уже без настроения пойду.

avia334 от Февраля 26, 2014, 02:19:26 pm
Что-то не получается батт другие стили вставлять в трению. Чтобы сохранить 4км в день.
На прошлой неделе 2 трени (вторник и четверг) делал сделал с введением упражнений на батт (в составе комплекса). Причем с малой интенсивностью и низким пульсом. Из-за этого, думается, конец недели просто ползал.
На этой неделе первые два дня больше кролем плавал - такие же объемы, вроде пока еще держусь. Но вставки из

бата, отныров и т.д, пока боюсь делать. Выносливость что-ли подводит. Или увеличение объема тренировок так сказывается. Раньше в неделю 20-21км выходил. Сейчас 23-24 км/нед уже.

sosnin от Февраля 26, 2014, 02:34:49 pm
так вводи тогда не всегда,а через треню.
по идеи,привыкание должно быть к Зей неделе.

свиммер от Февраля 26, 2014, 02:41:01 pm
Упражнения на координацию в брассе есть? и какие?

@LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 02:49:59 pm
А зачем обязательно сохранять 4км в день? Может же быть треня более интенсивная, но короткая? Ты же не ради километража плаваешь, а ради роста результата, ну и наверное приходишь в бассейн, чтобы поправить здоровье, а не потерять его, или я ошибаюсь? Нужно больше придерживаться самочувствия, а не жестко установленной рутины.
Тут еще много зависит от того, как ты строишь треню и зачем тебе бат. Бат специфический стиль, им не получится засандалить 10x200 как кролем. Спроси Бу, как он тренирует бат и какие объемы плавает - там четыремя км и близко не пахнет - насколько я помню больше четвертаков в координации на трениях не плавает, много упражнений. Еще есть вариант, когда бат нужен для других стилей, например, чтобы помочь отшлифовать работу корпусом в брассе, как в моем случае, поэтому у меня объемы выше, но интенсивно батом я практически не плаваю и на результаты в бате особо не рассчитываю.

sosnin от Февраля 26, 2014, 03:05:35 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 02:49:59 pm

у него задача бат добавить по четвертаку в каждые кролевые 200-300метров,при этом чтоб П поднялся не более чем на 1-3 удара с 21-23 кролевых...

я при добавлении стилей тоже маюсь первые 2-3 недели,потом привыкаю уже.

@LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 03:41:34 pm
Цитата: sosnin от Февраля 26, 2014, 03:05:35 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 02:49:59 pm

у него задача бат добавить по четвертаку в каждые кролевые 200-300метров,при этом чтоб П поднялся не более чем на 1-3 удара с 21-23 кролевых...

я при добавлении стилей тоже маюсь первые 2-3 недели,потом привыкаю уже.

Понятно. У меня та же фигня. Правда последние пару сезонов у меня вкатывание после пика сразу начинается с большого количества работы на стили и комплекс на низкой интенсивности и по-началу пульс тоже повышен. Потом он падает, правда у меня падать начинает через 3-4 недели, тогда уже все плывется на пульсе 21 и ниже. Только не понятно, почему при этом такое убитое состояние? Пульсы же низкие?

sosnin от Февраля 26, 2014, 03:46:35 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 03:41:34 pm
Только не понятно, почему при этом такое убитое состояние? Пульсы же низкие?
ты привычнее к новым стилям. он только пробует. ;)

пс. поездк-ка я "поселуюню"
ппс. вес 111 :)

ЕвгенийК от Февраля 26, 2014, 03:51:56 pm
Цитата: sosnin от Февраля 26, 2014, 03:46:35 pm
пс. поездк-ка я "поселуюню"
ппс. вес 111 :)

и карма тоже :)

@LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 06:16:27 pm
Цитата: ЕвгенийК от Февраля 26, 2014, 03:51:56 pm

Цитата: sosnin от Февраля 26, 2014, 03:46:35 pm
пс. поедк-ка я "поселуяню"
ппс. вес 111 :)

и карма тоже :)
;D ;D ;D

Iustep от Февраля 26, 2014, 07:34:25 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 06:16:27 pm
Цитата: ЕвгенийК от Февраля 26, 2014, 03:51:56 pm
Цитата: sosnin от Февраля 26, 2014, 03:46:35 pm
пс. поедк-ка я "поселуяню"
ппс. вес 111 :)
и карма тоже :)
;D ;D ;D
Походу, Рома, не судьба худеть - срочно набирай вес. :D

sosnin от Февраля 26, 2014, 08:46:15 pm
:)

какие вы неординарные ...

пс. читаем и советуем тут <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4343.msg240298#msg240298>

avia334 от Февраля 27, 2014, 08:41:36 am
Цитировать
А зачем обязательно сохранять 4км в день? Может же быть трени более интенсивная, но короткая?
объем пытаюсь наплавать. Да и просто уже хочется повзрослому купаться.. .
Кстати, благодаря таким объемам вчера пульс в брасовых сериях удалось понизить на 1 удар, во всех сериях практически.
Да и сегодня самочувствие получше, хотя вчера такие же 4км протарабанил. Может на прошлой неделе просто ломка была, может из-за добавления бата так напряжно стало.
Эту неделю попробую без всяких добавок: основа кроль, и несколько серий брасом в пон-сред-пятн. И километраж по 4 за трени постараюсь добить. Посмотрим как после субботней тренировки себя чувствовать буду. Если ок, то на следующей неделе добавлю чуть бата и спины, как доктор Рома прописал.

avia334 от Февраля 27, 2014, 08:47:50 am
Цитировать
Упражнения на координацию в брасе есть? и какие?
Если координацию - это на правильное положение тела, то круче 1рук, 2 ног. я еще не встречал.
Не устану напоминать, второй удар ногами будет очень показателен. Т.е. если после первого удара ногами не вытянуться нормально и не принять полностью обтекаемое положение с прогнутой поясницей и руками готовыми к захвату, то второй удар ногами резко ломает всю траекторию.
Я с этим очень долго мучался, только недавно начало получаться, когда второй удар приходится в прямой корпус и по эффективности не уступает первому.
Я сейчас на четвертаке после отныра успеваю только 2 раза руками сделать в таком упражнении и бассейн кончается.

свиммер от Февраля 27, 2014, 08:54:03 am
Цитата: avia334 от Февраля 27, 2014, 08:47:50 am
Цитировать
Упражнения на координацию в брасе есть? и какие?
Если координацию - это на правильное положение тела, то круче 1рук, 2 ног. я еще не встречал.
...

спасибо за совет. координацию я имел ввиду - момент подтягивания ног и толчек.

@LE}{@NDER от Февраля 27, 2014, 01:49:06 pm
Сегодня какая-то неведомая хрень приключилась со мной. Плыл 2x800 кроль. Первая без лопаток, вторая с лопатками. Первая пролетела нормально, пульс 25, бодренько, а вот на второй что-то сломалось - темп резко упал и поднять его никак не мог, чувствую - не тянут мышцы, хотя забитости или закисления в мышцах не чувствовал.

Приплыл, время на 3 сек хуже предыдущей, а пульс 20. Кто-нибудь знает, что это за фигня? Обычно у меня наоборот с каждым повтором серии обороты наращиваются и последний повтор всегда лучше предыдущих.

Гала от Февраля 27, 2014, 02:39:41 pm
Вторая серия в лопатках, Саш? А с суставами никогда проблем не было?

@LE}{@NDER от Февраля 27, 2014, 03:31:37 pm
Цитата: Гала от Февраля 27, 2014, 02:39:41 pm
Вторая серия в лопатках, Саш? А с суставами никогда проблем не было?
Да, в лопатках. Не знаю, связки бывало, болели, но я бы не сказал, что по ощущениям суставы были лимитирующим фактором. По ощущениям, было так, как-будто из меня вытащили какую-то шестеренку, отвечающую за высокую передачу - гребок есть, продвижение есть, а темп - в половину ниже первого раза и выше не могу. При чем 800ки я кучу раз плавал в лопатках - всегда получалось с улучшением, типа раскручиваюсь я.

Гала от Февраля 27, 2014, 03:45:33 pm
Проверь суставы, не обязательно плечевые, лучезапястный тоже проверь, иногда при небольшом воспалении такая хрень может приключиться. Только не голоси сразу про артрит ;D При чем , ты можешь даже не сильно почувствовать, что воспалительный процесс есть. Но это как плохой все же вариант развития событий. У меня, например, в лопатках всегда с темпом проблемы, но у тебя, как я понимаю, нет. Надо посмотреть что конкретно было до этой трени и что было на тренировке помимо этого задания, может просто устал? ;)

Рунтя от Февраля 27, 2014, 04:33:31 pm
Цитата: Гала от Февраля 27, 2014, 03:45:33 pm
У меня, например, в лопатках всегда с темпом проблемы, но у тебя, как я понимаю, нет. Надо посмотреть что конкретно было до этой трени и что было на тренировке помимо этого задания, может просто устал? ;)
Согласна с Галой на счет усталости. Может раньше внимания на темп не обращал, только на итоговое время? С темпом в лопатках на 800-ках у меня тоже спад, гребков меньше, они длиннее. Такой же темп, как без них, держать не могу, даже с колобашкой в ногах руками машу чаще, но скорость при этом такая же, время на 800 практически одинаковое. А после лопатищ в коре "руки-макароны" мелькают часто-часто, но такое ощущение, что все мимо воды :{.

@LE}{@NDER от Февраля 27, 2014, 04:43:36 pm
Цитата: Рунтя от Февраля 27, 2014, 04:33:31 pm
Понятное дело, что в лопатках темп ниже, просто обычно я могу в лопатках держать темп при котором пульс 25.

sosnin от Февраля 27, 2014, 08:41:10 pm
дыхание нормальное было? 7\7 не плыл первый раз?
еще вариант- если были предыдущие трени 2-4 штуки подряд на руки или корпус. не восстановились.

avia334 от Февраля 28, 2014, 09:15:57 am
Цитировать
спасибо за совет. координацию я имел ввиду - момент подтягивания ног и толчек.
на подтягивание и толчек поплавай подводным брасом. Погрузился в воду, руки свободно отпустил сзади, взгляд уверенный вперед-вниз. Подтягиваешь ноги, так чтобы кистей касаться и делаешь ими полноценный гребок. Руки все время держишь сзади.
Упражнение дает возможность хорошо прочувствовать подтягивание ног, прогнутую поясницу, баланс и гребок ногами.
Надо так научиться четвертак без особых усилий проплывать.

avia334 от Февраля 28, 2014, 09:17:50 am
Цитировать
Понятное дело, что в лопатках темп ниже, просто обычно я могу в лопатках держать темп при котором пульс 25. ну а тут проплыл на расслаблении. Поэтому пульс ниже и время такое же почти.
Я вчера 4*200 - в координации П22!
в лопатках и с колобашкой 4*200 - в то же время уложил на П19! чуть не замерз.

свиммер от Февраля 28, 2014, 09:33:12 am
Цитата: avia334 от Февраля 28, 2014, 09:15:57 am
Цитировать
спасибо за совет. координацию я имел ввиду - момент подтягивания ног и толчек.

на подтягивание и толчек поплавай подводным брасом. Погрузился в воду, руки свободно отпустил сзади, взгляд уверенный вперед-вниз. Подтягиваешь ноги, так чтобы кистей касаться и делаешь ими полноценный гребок. Руки все время держишь сзади.

Упражнение дает возможность хорошо прочувствовать подтягивание ног, прогнутую поясницу, баланс и гребок ногами.

Надо так научиться четвертак без особых усилий проплывать.

без особых усилий проплывать 25м без вдоха?

я на спине на ногах плаваю. На груди, конечно, это несколько другое, ближе к истине. попробую, спасибо.

но под "моментом подтягивания", все таки, подразумевал упражнения чтобы прочувствовать, куда в координации надо вкладывать ноги. чтобы не позже и не раньше. Рома, как-то, не плохо это написал ("съезжание с горки"), но я далеко не уверен, что правильно понял и выполняю. и секунды тому подтверждение

@LE}{@NDER от Февраля 28, 2014, 03:17:55 pm

Цитата: sosnin от Февраля 27, 2014, 08:41:10 pm

дыхание нормальное было? 7\7 не плыл первый раз?

еще вариант- если были предыдущие трени 2-4 штуки подряд на руки или корпус.не восстановились.

Да нет - 3/3, как всегда.

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2014, 09:17:50 am

Цитировать

Понятное дело, что в лопатках темп ниже, просто обычно я могу в лопатках держать темп при котором пульс 25.

ну а тут проплыл на расслаблении. Поэтому пульс ниже и время такое же почти.

Я вчера 4*200 - в координации П22!

в лопатках и с колобашкой 4*200 - в то же время уложил на П19! чуть не замерз.

У меня он обычно не сильно ниже. По крайней мере в лопатках плыть на пульсе 25 обычно не составляет проблемы и время при этом лучше значительно. Плаваю сейчас не на расслабление, просто не мог плыть сильнее.

Вообщем, думаю, я уже разобрался в чем могло быть дело. Накануне нас дамы в клубе поздравляли с 23 февраля и я немного принял. Просто количество было минимальным (150гр мартини) и я даже не придал этому значения и забыл про это, а оно, подозреваю, таки аукнулось. Хорошо, что хоть тренировка, а не старт.

avia334 от Марта 04, 2014, 09:29:05 am

Цитировать

Вообщем, думаю, я уже разобрался в чем могло быть дело. Накануне нас дамы в клубе поздравляли с 23 февраля и я немного принял. Просто количество было минимальным (150гр мартини) и я даже не придал этому значения и забыл про это, а оно, подозреваю, таки аукнулось. Хорошо, что хоть тренировка, а не старт.

аналогично - 100 грамм в субботу, +2 значений пульса в понедельник ;D

avia334 от Марта 04, 2014, 09:31:42 am

Цитировать

без особых усилий проплывать 25м без вдоха?

я на спине на ногах плаваю. На груди, конечно, это несколько другое, ближе к истине. попробую, спасибо.

но под "моментом подтягивания", все таки, подразумевал упражнения чтобы прочувствовать, куда в координации надо вкладывать ноги. чтобы не позже и не раньше. Рома, как-то, не плохо это написал ("съезжание с горки"), но я далеко не уверен, что правильно понял и выполняю. и секунды тому подтверждение

Рома клево выразился. Представь, что ты в аквапарке съезжаешь на пузе с самой крутой горки с закинутыми назад ногами. Чтобы коленки не бились о стыки и не терлись приходится усилием поясницы закидывать назад бедра и колени соответственно.

свиммер от Марта 04, 2014, 09:55:36 am

Цитата: avia334 от Марта 04, 2014, 09:31:42 am

Рома клево выразился. Представь, что ты в аквапарке съезжаешь на пузе с самой крутой горки с закинутыми назад ногами. Чтобы коленки не бились о стыки и не терлись приходится усилием поясницы закидывать назад бедра и колени соответственно.

стараюсь во время закидывания активно работать прессом для вытягивания, поясницей раньше, чтобы ноги не так сильно потопить. спасибо, попробую.

sosnin от Марта 05, 2014, 01:02:25 pm

Цитата: варяг от Марта 05, 2014, 12:16:43 pm

Причина того что я медленно плыву.. в чем ? не может ли быть что главный корень это то что я не плавал никогда в режиме ? тоесть я плыву то что нравится....

1- нет старта (не тренирую)

2- нет выносливости (нет режимов)

3- нет поворота.

1-не будешь учить и не будет никогда его

2-выносливость не равно режим

3- уже 2 года ждем этого.

думаю,главный корень того,что не плывешь быстро это

Цитата: варяг от Марта 05, 2014, 12:16:43 pm

тоесть я плыву то что нравится....

ну и + отсутствие работы над техникой и элементами+ шатание в желаниях+ несоответствие цели методам достижения

Цитата: Volga13 от Марта 05, 2014, 12:44:06 pm

а чем ты вообще все это время занимался?

или я что-то неправильно поняла?

я это уже 4 года понять не могу :) а если учесть,что варяг запланировал 1500 через год плыть,то.....

варяг от Марта 05, 2014, 01:04:08 pm

Да я был не прав))) но сейчас то я созрел для правильных трень))))))))))))))))!!!!!!!

sosnin от Марта 05, 2014, 01:06:02 pm

Цитата: варяг от Марта 05, 2014, 01:04:08 pm

Да я был не прав))) но сейчас то я созрел для правильных трень))))))))))))))))!!!!!!!

если правильно назовешь в какой раз "созрел",то поверю :) :)

варяг от Марта 05, 2014, 01:10:21 pm

посмотришь.

sosnin от Марта 05, 2014, 01:16:36 pm

на что смотреть?

вопрос опять тот же: какие хочешь результаты? что делал последние 3-4 мес? сколько времени на тренировки есть? ну и тд-тп.

пс. когда начнешь учиться мерить пульсы?

avia334 от Марта 05, 2014, 01:34:35 pm

Цитировать

Да я был не прав))) но сейчас то я созрел для правильных трень))))))))))))))))!!!!!!!

А это как? Я за последние 3 года так и не понял что-такое правильные трени..

sosnin от Марта 05, 2014, 01:36:14 pm

ага,жди.так он тебе секрет и раскрыл ;)

Point Break от Марта 05, 2014, 02:22:31 pm

Мне вот тоже интересен хоть какой-то анализ последних 3-4 месяцев. Я например даже не представляю как смог бы приблизительно спланировать 1.5 летний период до Казани на полторашку. Времени вообще не осталось, один раз только успеть на форму выйти?

варяг от Марта 05, 2014, 02:45:53 pm

хватит гнобить варяга, он просто не понимает

ЗЫ - а я в мастерс вчера записался..... ;D

Ivan Tyarkin от Марта 06, 2014, 12:57:32 am
Цитата: avia334 от Марта 05, 2014, 01:34:35 pm
Цитировать

Да я был не прав))) но сейчас то я созрел для правильных трень))))))))))))))))!!!!!!!
А это как? Я за последние 3 года так и не понял что-такое правильные трени..

это ж очень просто

http://en.wikipedia.org/wiki/Progressive_overload (http://en.wikipedia.org/wiki/Progressive_overload)

+ Зий элемент к списку (техника, мастерство, skill)

понимая это, любой может составить что то наподобие программы. другое дело выполнять это все. ну и периодизацию всяко делать.

MikeFW от Марта 06, 2014, 09:50:50 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 06, 2014, 12:50:29 am
ЗЫ - а я в мастерс вчера записался..... ;D

Какой клуб?
Или имеются в виду первые соревнования?

Point Break от Марта 06, 2014, 10:50:25 am
Эх Варяг Варяг.
Надо тебе шапочку именную от форума выдать, за вклад.
Ты наверное в своем бассе самый узнаваемый посетитель.
Давай дерзай 50. :)
Надеюсь тебя когда-нибудь увидеть лично.

Белый Кит от Марта 06, 2014, 12:17:46 pm
Цитата: MikeFW от Марта 06, 2014, 09:50:50 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 06, 2014, 12:50:29 am
ЗЫ - а я в мастерс вчера записался..... ;D

Какой клуб?
Или имеются в виду первые соревнования?

сдается мне, это произошло "по возрасту" ;) ;D
четвертак никак "стукнул"?

Iustep от Марта 06, 2014, 12:18:43 pm
Цитата: Point Break от Марта 06, 2014, 10:50:25 am
Эх Варяг Варяг.

...

Надеюсь тебя когда-нибудь увидеть лично.
На Spb-Open 31.05-01.06, случайно никто не собирается - в идеале хотел бы с возможно большим кол-вом форумских мастерс раззнакомиться, а так же шкурные интересы: от Игорюма - подводное видео, с Варягом в живую посоревноваться, ну и от присутствующих гуру - мастер-классы. ;) ;D

Ivan Tyarkin от Марта 06, 2014, 12:36:32 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 06, 2014, 12:17:46 pm
Цитата: MikeFW от Марта 06, 2014, 09:50:50 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 06, 2014, 12:50:29 am
ЗЫ - а я в мастерс вчера записался..... ;D

Какой клуб?
Или имеются в виду первые соревнования?

сдается мне, это произошло "по возрасту" ;) ;D
четвертак никак "стукнул"?

Да ну, по возрасту. Мне 37. Мог бы давно записаться. Хочу в Канаду на ЧМ съездить.

С клубом, мне понравилось, они сделали интернет клуб, чтоб только выступать, VICTORIAN MASTERS, NSW MASTERS, и так для каждого штата.

В мастресах ни разу не соревновался, но че то мне кажется у них организация похуже, чем в детском плавании.

MikeFW от Марта 06, 2014, 02:28:01 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 06, 2014, 12:36:32 pm

В мастресах ни разу не соревновался, но че то мне кажется у них организация похуже, чем в детском плавании.

Может организация и похуже, но движение мастеров там на порядок более развито чем в России.

IuTa4oK от Марта 06, 2014, 02:28:45 pm

Цитата: Iustmen от Марта 06, 2014, 12:18:43 pm

На Spb-Open 31.05-01.06, случайно никто не собирается - в идеале хотел бы с возможно большим кол-вом форумских мастеров познакомиться, а так же шкурные интересы: от Игорюма - подводное видео, с Варягом в живую посоревноваться, ну и от присутствующих гуру - мастер-классы. ;) ;) ;D

Я собираюсь поехать, но вероятность того, что это случится, заметно меньше 100 %.

MikeFW от Марта 06, 2014, 02:43:14 pm

Цитата: Iustmen от Марта 06, 2014, 12:18:43 pm

На Spb-Open 31.05-01.06, случайно никто не собирается - в идеале хотел бы с возможно большим кол-вом форумских мастеров познакомиться, а так же шкурные интересы: от Игорюма - подводное видео, с Варягом в живую посоревноваться, ну и от присутствующих гуру - мастер-классы. ;) ;) ;D

До этого еще далеко, людям бы ЧР окучить...

Volga13 от Марта 06, 2014, 03:02:03 pm

Цитата: MikeFW от Марта 06, 2014, 02:43:14 pm

Цитата: Iustmen от Марта 06, 2014, 12:18:43 pm

На Spb-Open 31.05-01.06, случайно никто не собирается - в идеале хотел бы с возможно большим кол-вом форумских мастеров познакомиться, а так же шкурные интересы: от Игорюма - подводное видео, с Варягом в живую посоревноваться, ну и от присутствующих гуру - мастер-классы. ;) ;) ;D

До этого еще далеко, людям бы ЧР окучить...

Да, Iustmen, приезжай на ЧР, там народу больше будет, и даже Варяг обещался поучаствовать :)

варяг от Марта 06, 2014, 07:56:56 pm

так ладно пишу что делал вчера и сегодня.-

вчера --

3*100 разминка (25 кроль 50 упр захват 25 спина)

Основное

10*100 (50 кроль 25 упр перекаат с боку на бок Попова. 25 коорд)

Режим 4*50 в минуте .. отдых минута и еще 4*50 в минуте

Ноги 4*50 в 1.10

варяг от Марта 06, 2014, 07:58:22 pm

3*100 разминка (25 кроль 50 упр захват 25 спина)

Основное

10*100 (50 кроль 25 упр пережат с боку на бок Попова. 25 коорд)

4*50 в минуте. отдых минута

4*25 в 30 сек отдых минута

4*50 в минуте

Ноги 5*50 в 1.10

Закупка

MikeFW от Марта 06, 2014, 08:15:16 pm

Не надо мешать упражнения с координацией и к тому же в серии.

Например, разминка:

200 на руках на наименьшее количество гребков

200 упражнения

200 в/ст - н/сп смена через 25 метров

основная часть:

5 x 100 прогрессивно от 1/2, в каждом следующем лучше на 1 сек. R - 02:00

400 на руках, акцент на окончание гребка в 1/2

4 x 25 в/ст !!! R - 01:00

Iustmen от Марта 06, 2014, 08:55:36 pm

Цитата: Volga13 от Марта 06, 2014, 03:02:03 pm

Цитата: MikeFW от Марта 06, 2014, 02:43:14 pm

Цитата: Iustmen от Марта 06, 2014, 12:18:43 pm

На Spb-Open 31.05-01.06, случайно никто не собирается - в идеале хотел бы с возможно большим кол-вом форумских мастеров познакомиться, а так же шкурные интересы: от Игорюма - подводное видео, с Варягом в живую посоревноваться, ну и от присутствующих гуру - мастер-классы. ;) ;) ;D

До этого еще далеко, людям бы ЧР окучить...

Да, Iustmen, приезжай на ЧР, там народу больше будет, и даже Варяг обещался поучаствовать :)

Заманчиво - и даже может получиться - наверное выгонят в отпуск. Посмотрел заявочные нормативы - вполне укладываюсь.

Ветку на ЧР кто-нибудь создавать будет? - там бы и потрепались.

Berrimor от Марта 07, 2014, 09:37:36 am

Цитата: Iustmen от Марта 06, 2014, 08:55:36 pm

Заманчиво - и даже может получиться - наверное выгонят в отпуск. Посмотрел заявочные нормативы - вполне укладываюсь.

Ветку на ЧР кто-нибудь создавать будет? - там бы и потрепались.

Вуаля! ;)

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8284.0>

Iustmen от Марта 07, 2014, 05:07:44 pm

Цитата: MikeFW от Марта 06, 2014, 08:15:16 pm

Не надо мешать упражнения с координацией и к тому же в серии.

Например, разминка:

200 на руках на наименьшее количество гребков

200 упражнения

200 в/ст - н/сп смена через 25 метров

основная часть:

5 x 100 прогрессивно от 1/2, в каждом следующем лучше на 1 сек. R - 02:00

400 на руках, акцент на окончание гребка в 1/2

4 x 25 в/ст !!! R - 01:00

И ни одного задания на ноги ??? :o ;D ;)

Гала от Марта 08, 2014, 04:51:55 pm

Цитата: Iustmen от Марта 06, 2014, 12:18:43 pm

На Spb-Open 31.05-01.06, случайно никто не собирается - в идеале хотел бы с возможно большим кол-вом

форумских мастерс раззнакомиться, а так же шкурные интересы: от Игориума - подводное видео, с Варягом в живую посоревноваться, ну и от присутствующих гуру - мастер-классы. ;) ;D
Я хочу. Мне понравилось в прошлом году и очное знакомство с форумчанами порадовало. Надеюсь, что бронхит к этому времени я победю ;D.
Ребят, а что случилось с Александром? Я в полном танке, он как там со всеми этими событиями? :(Смотрю, что с форума ушел((((

Iustep от Марта 08, 2014, 07:48:52 pm
Цитата: Гала от Марта 08, 2014, 04:51:55 pm
Цитата: Iustep от Марта 06, 2014, 12:18:43 pm
На Spb-Open 31.05-01.06...

...
Ребят, а что случилось с Александром? Я в полном танке, он как там со всеми этими событиями? :(Смотрю, что с форума ушел((((
Да вроде в качестве гостя объявлялся, но почему обнулится - тоже не понимаю.

свиммер от Марта 08, 2014, 07:51:12 pm
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=37.msg240527#msg240527>

Гала от Марта 08, 2014, 08:02:15 pm
понятно((((
Саш, если читаешь, заходишь хоть иногда, то это.... возвращайся, лады?

Гала от Марта 11, 2014, 03:53:07 pm
Так, прочитала темку немного и не поняла: варяг готовится к полторашке или к полтиннику все же? (<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>) И где Николай явит итоги своей работы народу тоже знать хотелось бы 8)

sosnin от Марта 12, 2014, 08:25:46 am
Цитата: Гала от Марта 11, 2014, 03:53:07 pm
Так, прочитала темку немного и не поняла: варяг готовится к полторашке или к полтиннику все же? (<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>) И где Николай явит итоги своей работы народу тоже знать хотелось бы 8)
он полон решимости сделать непонятное, к тому же у него есть понимание того, что он сделал не так. но это секрет. а поплывет скорее всего 1500 расдышаться, а потом вдарить полтинник в полтиннике и показать разученное сальто.

Гала от Марта 12, 2014, 08:44:12 am
Ээээээ..... полтораха в качестве разминки, да? ;D

sosnin от Марта 12, 2014, 08:48:08 am
я думаю, поплывет и тогда решит, что важнее и легче. :) иначе никак :) важен путь, а не смысл или цель.

варяг от Марта 13, 2014, 01:59:55 pm
Цитата: sosnin от Марта 12, 2014, 08:48:08 am
я думаю, поплывет и тогда решит, что важнее и легче. :) иначе никак :) важен путь, а не смысл или цель.

Точно 50 метров. .

Сегодняшняя тренировка - всю писать не буду напишу режим 4* (8*25) в 30 сек коорд
ноги 10*50 в 1.10

общий объем тренировки примерно 3 км

Гала от Марта 13, 2014, 02:16:51 pm
За сколько плыл каждый четвертак? Между сериями что делал?

варяг от Марта 13, 2014, 02:26:36 pm
получался четвертак около 20 сек. между сериями 1 мин отдых.

ноги без перерывов

Гала от Марта 13, 2014, 02:47:37 pm
Минута пассивно и все? Без откупа?

sosnin от Марта 13, 2014, 07:00:40 pm
Цитата: варяг от Марта 13, 2014, 02:26:36 pm
получался четвертак около 20 сек. между сериями 1 мин отдых.

ноги без перерывов
20секунд ? ты так будешь плавать до 2115года.

Гала от Марта 13, 2014, 09:36:23 pm
Вообще,да, если бы ты плыл все 32 четвертака,то ОК,пусть будет 20 сек., а восемь надо было хотя бы по 18 плыть.

Рунтя от Марта 13, 2014, 10:25:23 pm
Не знаю, как там Колян, но у меня вообще ж..., жестокие обстоятельства. Прокашляв 2,5 недели, как собака страшная, выдвинулась к доктору, послушай, мол, не могу больше кашлять, сил уже нет. Доктор, со знанием дела, отправил меня на фото... носа, помницо, у меня махровый гайморит был. Никаких симптомов простуды, не болит ничего, только лаю и лаю, слюни, сопли, слезы во все стороны. В качалке нормуль, а в бассе в груди пожар, особенно на спринтах. На фото все оказалось чистенько, флюрка замечательная, ЭКГ под шумок сделала, в космос запускать можно. А на работу приехала и захлебнулась кашлем. Упс, выволокла все старинные доки, гору антигистаминных съела, дышу, не лаю. Даже в бассе полторашку на руках в 22.27... зарулила. А спринт гонять боюсь, вчера с ним чуть не померла на четвертаках. И вообще, задница у меня со спринтом в последнее время, как в замедленной съемке, не гоню, не рубаю, а какая-то невероятная хрень (сори, слов других нет). Плавать 4x800, 8X400, 3X1000, 2X1500, вернее купаться, ну сколько угодно, а гонять, как в том году, четвертаки насильно с большими муками 2 раза в неделю, а то и раз только. Вот и думаю, к чему я там вообще готовлюсь, не к Коле на полторашку? Или в клуб бабкобрасистов и дядькокролистов?

Гала от Марта 13, 2014, 10:39:26 pm
Ну, 22 на руках это очень нормально и куда быстрее,чем Коля на соревах в координации ;)

Рунтя от Марта 13, 2014, 11:07:49 pm
Прикидывалась в коре с лопатками после рук на восьмисотках и просто в коре, к моему ужасу, результат практически одинаковый. Может быть уже просто устаю к тому времени. Но ноги вашпе никакие, жрут много кислорода, устаю с ними быстрее, чем на руках, никак не могу переключить их в другой режим работы после своих приседов со штангой и пробежек и прочей дурнины. Их в воде как-будто нет, болтаются сопли, лишь бы не мешали, в коре. Выжигать ноги, гонять спринт на ногах, как в том году, у меня не получается, сразу накрывает лень дикая и нихачуха, становится оч печально от таких раскладушек. Не пора бы уже к печке теплой прислонить? Мошт я вам еще спую что-нить красивое?

Гала от Марта 14, 2014, 08:04:42 am
Эх,а я две недели уже не плаваю и так хочу в воду,хоть с лопатками,хоть без лопаток,хоть с гирей на шее ;D.

Ivan Tyarkin от Марта 14, 2014, 08:45:31 am
Цитата: варяг от Марта 13, 2014, 01:59:55 pm
Цитата: sosnin от Марта 12, 2014, 08:48:08 am
я думаю,поплывет и тогда решит,что важнее и легче. :) иначе никак :) важен путь,а не смысл или цель.

Точно 50 метров. .

Сегодняшняя тренировка- всю писать не буду напишу режим 4* (8*25) в 30 сек коорд
ноги 10*50 в 1.10

общий объем тренировки примерно 3 км

Это к 50 метрам подготовка? С режимами в 30 секунд? Или это к 1500м по Селуянову? :P

Домино от Марта 14, 2014, 08:47:23 am

Цитата: Гала от Марта 14, 2014, 08:04:42 am

Эх,а я две недели уже не плаваю и так хочу в воду,хоть с лопатками,хоть без лопаток,хоть с гирей на шее ;D.

Я за неделю седня первый раз до бассейна дотопаю,выудила тут новое (для себя) упражнение,пойду пробовать. ;D

варяг от Марта 14, 2014, 08:49:01 am

Цитата: Ivan Туаркин от Марта 14, 2014, 08:45:31 am

Цитата: варяг от Марта 13, 2014, 01:59:55 pm

Цитата: sosnin от Марта 12, 2014, 08:48:08 am

я думаю,поплывет и тогда решит,что важнее и легче. :) иначе никак :) важен путь,а не смысл или цель.

Точно 50 метров. .

Сегодняшняя тренировка- всю писать не буду напишу режим 4* (8*25) в 30 сек коорд
ноги 10*50 в 1.10

общий объем тренировки примерно 3 км

Это к 50 метрам подготовка? С режимами в 30 секунд? Или это к 1500м по Селуянову? :P

к 50

Гала от Марта 14, 2014, 08:53:04 am

Цитата: Ivan Туаркин от Марта 14, 2014, 08:45:31 am

Это к 50 метрам подготовка? С режимами в 30 секунд? Или это к 1500м по Селуянову? :P

К полтосу, Николай же написал ;) . Вообще,да, больше похоже именно на стайерскую подготовку,но,Иван, будьте снисходительны,каждый отталкивается от своих возможностей, толку ставить другие режимы, если они останутся таковыми лишь на бумаге?

Гала от Марта 14, 2014, 08:55:36 am

Цитата: Домино от Марта 14, 2014, 08:47:23 am

Я за неделю седня первый раз до бассейна дотопаю,выудила тут новое (для себя) упражнение,пойду пробовать. ;D

смотри аккуратнее там!(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>) ;D

варяг от Марта 14, 2014, 08:56:32 am

Цитата: Гала от Марта 14, 2014, 08:53:04 am

Цитата: Ivan Туаркин от Марта 14, 2014, 08:45:31 am

Это к 50 метрам подготовка? С режимами в 30 секунд? Или это к 1500м по Селуянову? :P

К полтосу, Николай же написал ;) . Вообще,да, больше похоже именно на стайерскую подготовку,но,Иван, будьте снисходительны,каждый отталкивается от своих возможностей, толку ставить другие режимы, если они останутся таковыми лишь на бумаге?

для меня и это сейчас тяжело

Домино от Марта 14, 2014, 08:59:12 am

Цитата: Гала от Марта 14, 2014, 08:55:36 am

смотри аккуратнее там!(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>) ;D

Ara!(<http://s17.rimg.info/cf3827c25066ed9dda65ed009078e16b.gif>)

а то еще и предтреник новый. ;D

свиммер от Марта 14, 2014, 09:04:09 am

Цитата: варяг от Марта 14, 2014, 08:56:32 am

Цитата: Гала от Марта 14, 2014, 08:53:04 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 14, 2014, 08:45:31 am

Это к 50 метрам подготовка? С режимами в 30 секунд? Или это к 1500м по Селуянову? :P

К полтосу, Николай же написал ;). Вообще, да, больше похоже именно на стайерскую подготовку, но, Иван, будьте снисходительны, каждый отталкивается от своих возможностей, толку ставить другие режимы, если они останутся таковыми лишь на бумаге?

для меня и это сейчас тяжело

А сколько у тебя полтос сейчас на макс? 31? Это я к тому, чтобы прикинуть твой режим на себя ;)

sosnin от Марта 14, 2014, 09:06:20 am

Цитата: свиммер от Марта 14, 2014, 09:04:09 am

А сколько у тебя полтос сейчас на макс? 31? Это я к тому, чтобы прикинуть твой режим на себя ;)

да опять нет полной трени, непонятны задачи, нет ни пульсов, ни скорости.

в таком варианте можно и 10х300 плыть-толк одинаково никакой.

Гала от Марта 14, 2014, 09:07:16 am

Свиммер, такой режим потянет даже ребенок, вопрос только в том как долго, ну, и надо четко понимать, что если задача плыть по 20 сек, то надо плыть по 20, а не по 21, потому что можно и по 28 плавать в режиме 30 ;D

свиммер от Марта 14, 2014, 10:19:30 am

я меня четвертак на макс 17-18, у варяга пусть 15. тогда варягов режим для меня получается 22 с отдыхом 10 сек. так 8 раз. я не знаю, потяну ли такое. врядли будет легко. надо попробовать. поэтому и интересуюсь.

Гала от Марта 14, 2014, 10:37:57 am

Делай иначе: плыви по 21-22 секунды в режиме 35, но не 8 штук, а, скажем, 16 для начала, потом 20, потом 24.

Например, такая тренировка: разминка метров на 800, потом четвертаки, потом закуайся обязательно, метров 400 на спине например. И у меня сразу вопрос: а для чего тебе это надо? Просто попробовать, узнать сможешь или нет? А зачем?

свиммер от Марта 14, 2014, 10:51:30 am

Цитата: Гала от Марта 14, 2014, 10:37:57 am

И у меня сразу вопрос: а для чего тебе это надо? Просто попробовать, узнать сможешь или нет? А зачем?

Да не зачем, собственно. :) Интерес. Вы варягу тут, что купается мол. А он говорит что тяжело. У меня есть предположение, что вы по другим меркам меряете, до которых варяг еще не дорос. ;) Ну, и второе - в режимах я еще не плавал, но пока строю представление о них.

Гала от Марта 14, 2014, 10:58:45 am

Тяжело. Я плаваю подобное, только четвертаков больше и чуть быстрее, совсем чуть-чуть. К концу серии пульс 33-34. Для меня это одно из самых сложных заданий. И купается он только с точки зрения тех, у кого скорость на порядок выше, с моей точки зрения он нормально работает, только мало ;) Но я опять же по себе сужу, я не готовлюсь покорять полтинник, я это делаю для более длинных дистанций.

sosnin от Марта 14, 2014, 11:16:55 am

20сек для варяга это 75-80%. он же зашаршит 25 с воды за 15?

то есть мне это 18сек. халява для всей тренировки.

+ пульсы непоняны варяговские,соответственно неясно что пытаемся добиться.

пс. зачем вообще четвертаки в 75% от скорости? что это дает?

ну это та же работа,что 3x100 в 75% скорости? что это? кроме как раздышаться перед стартом и назвать не могу,воду почувствовать перед стартом на 200. 4 минуты равномерной работы то.

Гала от Марта 14, 2014, 12:09:58 pm

Ну,я поэтому и говорю,что зависит от конкретных задач. Если готовится к длинным дистанциям, то 75%-80% от максимума нормально,но тогда ,как я уже выше писала, надо количество тоже регулировать, потому что 8 штук этого мало и даже три серии по 8 тоже не то,потому что больше смахивают на восстановительное плавание после предыдущей трудной трени,поэтому я спросила,что Коля делает между сериями, одна минута отдыха меня удивила,потому что с восстановительным плаванием не вяжется. В общем, тренья есть,а задачи не ясны. Хотя теперь ясны, это подготовка к полтосу,которую надо корректировать. Думаю,что у Коли просто от нехватки опыта тренья получилась такая.....сумбурная. Если мы работаем четвертаки в режиме,то пусть их будет 24 сразу с тем же временем,либо 8 но время быстрее. Если восстановление,то между сериями надо откупы делать, больше отдыха давать. И я бы иначе серии составляла,например, 8 четвертаков плыть практически на максимуме,между каждым небольшой откуп,между сериями отдых 5 минут. Как-то так.

Гала от Марта 14, 2014, 12:12:15 pm

И все это имеет смысл,если есть общая концепция,а не отдельно выхваченные трени.

aLx от Марта 14, 2014, 02:05:13 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 10:19:30 am

я меня четвертак на макс 17-18, у варяга пусть 15. тогда варягов режим для меня получается 22 с отдыхом 10 сек. так 8 раз. я не знаю, потяну ли такое. врядли будет легко. надо попробовать. поэтому и интересуюсь.

Я вот видимо как и sosnп тоже не понимаю о чем это. +5сек на четвертаке это 20сек на сотню, такая прибавка даже без отдыха в 10сек после каждого отрезка в 25 выглядит то большой. А серия то по сути 4x200, вот если так и каждый четвертак по 22, то тогда ещё да, только врядли эта будет подготовка к 50.

swimmer от Марта 14, 2014, 02:20:19 pm

Цитата: aLx от Марта 14, 2014, 02:05:13 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 10:19:30 am

я меня четвертак на макс 17-18, у варяга пусть 15. тогда варягов режим для меня получается 22 с отдыхом 10 сек. так 8 раз. я не знаю, потяну ли такое. врядли будет легко. надо попробовать. поэтому и интересуюсь.

Я вот видимо как и sosnп тоже не понимаю о чем это. +5сек на четвертаке это 20сек на сотню, такая прибавка даже без отдыха в 10сек после каждого отрезка в 25 выглядит то большой. А серия то по сути 4x200, вот если так и каждый четвертак по 22, то тогда ещё да, только врядли эта будет подготовка к 50.

ну, это если повороты идеальные (хорошие), как минимум. :)

с воды у меня:

25: 17-18

50: 38

100: 1'26.4"

по 22" - сотка 1'28" выходит. я так два раза не смогу :) даже с отдыхом 10 сек.

200 за 3'27" проплыл - это много больше 2'56". может не очень старался, но по любому в 22 не вложусь

MikeFW от Марта 14, 2014, 02:21:03 pm

четвертаки имеют смысл или в виде ускорений, чтобы поймать мощь и длинный гребок на скорости или максималки в преддверии стартов

Гала от Марта 14, 2014, 02:26:07 pm

Так об том и речь,что не для полтоса такая тренья) А насчет swimмера все гораздо проще,человек просто хочет попробовать что это такое и все. Не надо искать черную кошку в темной комнате. Человеку любопытно и все. Имеет полное право удовлетворить свое любопытство ;)

aLx от Марта 14, 2014, 02:36:58 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 02:20:19 pm

Цитата: aLx от Марта 14, 2014, 02:05:13 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 10:19:30 am

я меня четвертак на макс 17-18, у варяга пусть 15. тогда варягов режим для меня получается 22 с отдыхом 10 сек. так 8 раз. я не знаю, потяну ли такое. врядли будет легко. надо попробовать. поэтому и интересуюсь.

Я вот видимо как и sosnin тоже не понимаю о чем это. +5сек на четвертаке это 20сек на сотню, такая прибавка даже без отдыха в 10сек после каждого отрезка в 25 выглядит то большой. А серия то по сути 4x200, вот если так и каждый четвертак по 22, то тогда ещё да, только врядли эта будет подготовка к 50.

ну, это если повороты идеальные (хорошие), как минимум. :)

с воды у меня:

25: 17-18

50: 38

100: 1'26.4"

по 22" - сотка 1'28" выходит. я так два раза не смогу ::) даже с отдыхом 10 сек.

200 за 3'27" проплыл - это много больше 2'56". может не очень старался, но по любому в 22 не вложусь Слишком большой мне кажется разрыв между 25 и 50, это что за разворот такой? ;) Сотка по отношению к 50 нормально, 200 конечно просто плохо, поэтому конечно серию 4x200 по 22 не потянуть, но это серия же не подготовка к 50. А для 50 плавать по 25 с таким временем я не вижу смысла. Усталость только из-за объема, да и объем маловат, скорость (гребок) не ловится, там её потому-что нет, разворот не тренируется. Зачем?

sosnin от Марта 14, 2014, 02:41:02 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 02:20:19 pm

с воды у меня:

25: 17-18

50: 38

100: 1'26.4"

по 22" - сотка 1'28" выходит. я так два раза не смогу ::) даже с отдыхом 10 сек.

200 за 3'27" проплыл - это много больше 2'56". может не очень старался, но по любому в 22 не вложусь не правильно считаешь. считай или по пульсам или по относительной скорости в процентах(коэф). "+какое-то количество секунд"-это будет верно только для 2х человек с одинаковой подготовкой и направленностью(принтер-стаер)

+5 сек для тебя-меня-варяга к максимальному результату это разная работа для нас. у меня это будет 65%от скорости у тебя 90%, у варяга75%

свиммер максимум	85%	75%
25: 17,5	20,5	23,3
50: 38	44	50,5
100: 1'26.4"	1:41	2:02

варяг максимум	85%	70%
25: 15	18	20
50: 31	36,5	41,5
100: 1'20 ??	1,35	1,46

соснин максимум	85%	70%
25: 13,5	15,8	18
50: 28	33	37,5
100: 60	1,10	1,20

вот и посуды. получается что варяг делает работу равную 3x100 по 1,46 в 2хмин или ты 3x100 по 2мин в 2:15 для полтинника. или я 3x100 по 1:20 в 1:30.

что это за основное задание, что развивает? я раскручивался на разминке перед своей 200 так 4x100 и то с 1:20 до 1:12...откуп в 300 метров и П упал до 15.

sosnin от Марта 14, 2014, 02:45:20 pm

соснин максимум

25: 13,5

50: 28

100: 60

15,8

33

1,10

18

37,5

1,20

а уж если поплыть 8x25 мне по 18 сек, то я таких серий уплаваю столько, что быстрее замерзну. разве что заставляя себя плыть на исполнение бти гребков за счет ног. или выхода.

Гала от Марта 14, 2014, 02:46:23 pm

Так swimmer же написал, что разворот никакой)))

И вот во всем-то всем надо видеть смысл, а теперь ответьте мне на простой вопрос: зачем надо видеть смысл в тренингах swimмера, если изначально он не ставит цели показать результат, а ставит целью поставить нормальную технику на стиле? Другой вопрос по варягу. Коля хочет результат, поэтому и пытаемся вникнуть в то, что он делает, зачем и почему именно так, а не иначе. И да, вопрос по пульсам остается открытым.

Ром, а ты уверен, что варяг за 1:20 сотку плывет? мне кажется быстрее должно быть, если от полтоса отталкиваться, не?

Гала от Марта 14, 2014, 02:51:05 pm

Цитата: sosnin от Марта 14, 2014, 02:45:20 pm

соснин максимум	85%	70%
25: 13,5	15,8	18
50: 28	33	37,5
100: 60	1,10	1,20

а уж если поплыть 8x25 мне по 18 сек, то я таких серий уплаваю столько, что быстрее замерзну. разве что заставляя себя плыть на исполнение бти гребков за счет ног. или выхода.

Ром, все это очень относительно. Ты гораздо тренированнее в плавании, чем варяг и swimmer вместе взятые плюс у тебя база о-го-го какая. Начни сейчас заниматься легкой атлетикой, прозанимайся ей два года, потом приди к легкоатлетам на форум и выложи им результаты своей сотки, поверь она не будет очень убогой, даже в сравнении с ними, но когда ты напишешь им свои трени, то они тоже поржут, а ты элементарно в силу своей нетренированности не можешь выполнять другие, вот и все. У тебя легкоатлетическая база нулевая, техника так себе ну, и все такое. И понимаешь, для них просто нереально сразу начинать плавать так, как ты советуешь, с чего-то надо начинать, постепенно повышать скорость и объемы.

Гала от Марта 14, 2014, 02:58:01 pm

И вдогонку, если бы тот же варяг тренировался системно и правильно, то сейчас бы была совсем иная степень тренированности и результаты тоже, это я к тому, что во всем нужен системный, организованный, а не хаотичный подход. Это, если ставить перед собой цель в виде результата ли, правильной техники или еще чего, если же конкретной цели нет, а просто нравится плавать, этот процесс доставляет удовольствие, интересен с т.з. познания, а не применения на практике, то все ОК и никаких проблем. Люди в праве удовлетворять такие свои запросы, как интерес к новым ощущениям, если этот интерес не идет в разрез с УК ;D

варяг от Марта 14, 2014, 03:02:32 pm

что вы хотите. я никогда не плавал режим. я могу проплыть четвертак за 15 но остальные я не доплыву. так что ненадо гнать лошадей.

а тренировка самая что ни на есть системная. надо просто ждать.

swimmer от Марта 14, 2014, 03:13:28 pm

Согласен с Галой на все сто. :)

Цитата: sosnin от Марта 14, 2014, 02:45:20 pm

соснин максимум	85%	70%
25: 13,5	15,8	18
50: 28	33	37,5
100: 60	1,10	1,20

а уж если поплыть 8x25 мне по 18 сек, то я таких серий уплаваю столько, что быстрее замерзну. разве что заставляя себя плыть на исполнение бти гребков за счет ног. или выхода.

Смотрю свои "закупки" после двух полтинников на макс. Одна 58" (29" на четвертак), другая 56" (28" на четвертак). То есть 23" придется напрягаться. Т.к. я не стаер, то усталость будет копиться. У Варяга, возможно, та же ситуация

sosnin от Марта 14, 2014, 03:16:43 pm

Цитата: варяг от Марта 14, 2014, 03:02:32 pm

а тренировка самая что ни на есть системная. надо просто ждать.

так покажи систему, по кот. строится тренировка каждая, микроцикл, макроцикл. покажи систему "задача-способ

достижения-результат-оценка-корректировка". где это все?

гала,относительная скорость,это примерно только в границах процентности (75-80 или 84-89). и ориентируется они (проценты) на скорость в данной дистанции.

я ж не пытаюсь строить задания по 200 метров,основываясь на результатах четвертака. такое я могу примерно предположить по знакомому мне человеку.лично для себя это будет почти в точку....так что лучше уж я буду примерно по таким процентам прикидывать себе задания в беге,чем заниматься непонятно чем. эти проценты отнюдь не нюансы. думаю,там также техника ставится на 60-75%,как в плавании, а не 99% от максимума.

sosnin от Марта 14, 2014, 03:19:19 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 03:13:28 pm

Смотрю свои "закупки" после двух полтинников на макс. Одна 58" (29" на четвертак), другая 56" (28" на четвертак). То есть 23" придется напрягаться. Т.к. я не стаер, то усталость будет копиться. У Варяга, возможно, та же ситуация ниче не понял :) какие закупки? какие еще "два полтинника на максимум по 58" ?

sosnin от Марта 14, 2014, 03:21:44 pm

ааа. кажется понял... ты не можешь проплыть 2x50 в 75% после ускорения? если да, то ты не правильно судишь. если в той же ситуации,ты откупаешься 50 метров, то потом сможешь 6x50 по 50сек в 1:05-1:10? это будет адекватная нагрузка этим четвертакам.

swimmer от Марта 14, 2014, 03:26:12 pm

Цитата: sosnin от Марта 14, 2014, 03:19:19 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 03:13:28 pm

Смотрю свои "закупки" после двух полтинников на макс. Одна 58" (29" на четвертак), другая 56" (28" на четвертак). То есть 23" придется напрягаться. Т.к. я не стаер, то усталость будет копиться. У Варяга, возможно, та же ситуация ниче не понял :) какие закупки? какие еще "два полтинника на максимум по 58" ?

плыл отрезок, после него закупывался. отрезок был полтинником, закупывался тоже полтинником. полтинник, которым закупывался вышел за 58". беру это время, как время при котором я плыву без напряжения (наверное, это то же самое что для тебя 18, когда ты говоришь, что замерзаешь). на четвертак это время выходит 29 сек. в другой закупке скорость получается 28 сек на четвертак. теперь сравниваю время закупки 28 сек на четвертак со временем 75% - 23,3 сек (тот процент, что плыл Варяг в своей серии). мне кажется, что 23 не будет очень легко плыть, и 8 таких полтинников будет не так просто проплыть. тем более отдых в 10 сек для меня довольно маленький

Гала от Марта 14, 2014, 03:27:21 pm

Цитата: sosnin от Марта 14, 2014, 03:16:43 pm

гала,относительная скорость,это примерно только в границах процентности (75-80 или 84-89). и ориентируется они (проценты) на скорость в данной дистанции.

я ж не пытаюсь строить задания по 200 метров,основываясь на результатах четвертака. такое я могу примерно предположить по знакомому мне человеку.лично для себя это будет почти в точку....так что лучше уж я буду примерно по таким процентам прикидывать себе задания в беге,чем заниматься непонятно чем. эти проценты отнюдь не нюансы. думаю,там также техника ставится на 60-75%,как в плавании, а не 99% от максимума.

Ром,насчет тебя я подозреваю,что ты вообще иначе подойдешь к процессу освоения премудростей легкой атлетики, но Коля такой,какой он есть и глупо его переучивать и делать другим, даже ,когда он говорит,что тренировки систематические и выстроены на основании какой-никакой концепции,то где гарантия,что эта концепция не заключается в ловле злополучного дзена? ;D

sosnin от Марта 14, 2014, 03:27:44 pm

Цитата: swimmer от Марта 14, 2014, 03:26:12 pm

плыл отрезок, после него закупывался. отрезок был полтинником, закупывался тоже полтинником. полтинник, которым закупывался вышел за 58". беру это время, как время при котором я плыву без напряжения (наверное, это то же самое что для тебя 18, когда ты говоришь, что замерзаешь). на четвертак это время выходит 29 сек. в другой закупке скорость получается 28 сек на четвертак. теперь сравниваю время закупки 28 сек на четвертак со временем 75% - 23,3 сек (тот процент, что плыл Варяг в своей серии). мне кажется, что 23 не будет очень легко плыть, и 8 таких полтинников будет не так просто проплыть. тем более отдых в 10 сек для меня довольно маленький

ну ты сравнил, я после сотни со старта пройти не могу 10метров,не то что плыть. :) :)

Гала от Марта 14, 2014, 03:35:27 pm

И,кстати, по технике, если уж целью стоит поставить более-менее приличную технику,то и здесь никак не обойтись без системности, такая вот заковыка ;)

Иустен от Марта 14, 2014, 04:50:17 pm

Вот читаю и восхищаюсь скоростями Варяга и Свимера - ну не верю я, что Варяг с воды пройдет четвертак за 15сек. На данный момент его максимальная скорость 18-19сек. от этого и плывет в 22 и в итоге усталость закономерная. И отдых у него минута между сериями потому-что ему ее хватает - результат работы с самосохранением.

Гала от Марта 14, 2014, 04:54:44 pm

так это Рома написал,что четвертак у варяга 15 сек из воды,а не варяг. Я только все время пытаюсь вычислить сотку у Николая. Если полтос у него был 31 с копьем,то сотка должна быть никак не хуже 1:10-1:12, почему Ромка ему 1:20 намерил? ???

варяг от Марта 14, 2014, 05:41:44 pm

я думаю что через год все будет ясно. надо подождать.и все.

Иустен от Марта 14, 2014, 05:50:29 pm

Цитата: варяг от Марта 14, 2014, 05:41:44 pm

я думаю что через год все будет ясно. надо подождать.и все.

Коля, почему не хочешь завести публичный дневник тренировок? - Это помогло бы тебе в самоорганизованности, онализировании проделанной работы, да и добрые люди могли бы помочь советом, что-то подсказать, помочь стать на путь истинный. - Почему все держишь в секрете? - Даже если и добьешься чего-либо, потом и не вспомнишь как к этому пришел.

варяг от Марта 14, 2014, 06:34:54 pm

дневник веду просто не публичный. можно сказать только начал вести.меняться там будет немного.. в основном режимы.

воды может и не очень много- 2 раза по 2 часа в 5 дней. и 2 раза суша. получается в месяц 24 часа в воде и 24 суша

Иустен от Марта 14, 2014, 06:41:45 pm

Цитата: варяг от Марта 14, 2014, 06:34:54 pm

...воды может и не очень много- 2 раза по 2 часа в 5 дней. и 2 раза суша. получается в месяц 24 часа в воде и 24 суша

Я бы сказал воды очень мало. Лучше по 80-90мин.,но 5-6 раз.

Ivan Tyarkin от Марта 15, 2014, 05:49:31 am

Цитата: Иустен от Марта 14, 2014, 04:50:17 pm

Вот читаю и восхищаюсь скоростями Варяга и Свимера - ну не верю я, что Варяг с воды пройдет четвертак за 15сек. На данный момент его максимальная скорость 18-19сек. от этого и плывет в 22 и в итоге усталость закономерная. И отдых у него минута между сериями потому-что ему ее хватает - результат работы с самосохранением.

Это нормальные цифры....

Формула такая - 15 с воды, при хорошем старте получится 30 по длинной.... при плохом 32 - как у варяга и есть.

Сужу по своим цифрам - при 12.0 с воды, обычно 24.5 по длинной

Теперь если плыть его задание то я по 15 сек проплыву 5 - 6 четвертаков с 10 секундами отдыха, потом оно поползет к 16-17 потому что тяжело..

Одной минуты не хватит между такими сериями, нужно 500 м купаться, особенно если не тренированный на выносливость.

Ivan Tyarkin от Марта 15, 2014, 05:58:32 am
Цитата: варяг от Марта 14, 2014, 05:41:44 pm
я думаю что через год все будет ясно. надо подождать.и все.

да и так все ясно.

50 метров значит

варяг от Марта 15, 2014, 08:13:33 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2014, 05:49:31 am
Цитата: Iustmen от Марта 14, 2014, 04:50:17 pm
Вот читаю и восхищаюсь скоростями Варяга и Свимера - ну не верю я, что Варяг с воды пройдет четвертак за 15сек. На данный момент его максимальная скорость 18-19сек. от этого и плывет в 22 и в итоге усталость закономерная. И отдых у него минута между сериями потому-что ему ее хватает - результат работы с самосохранением.

Это нормальные цифры....

Формула такая - 15 с воды, при хорошем старте получится 30 по длинной.... при плохом 32 - как у варяга и есть.

Сужу по своим цифрам - при 12.0 с воды, обычно 24.5 по длинной

Теперь если плыть его задание то я по 15 сек проплыву 5 - 6 четвертаков с 10 секундами отдыха, потом оно поползет к 16-17 потому что тяжело..

Одной минуты не хватит между такими сериями, нужно 500 м купаться, особенно если не тренированный на выносливость.

Сколько старт тренируешься?

Iustmen от Марта 15, 2014, 09:15:24 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2014, 05:49:31 am
Цитата: Iustmen от Марта 14, 2014, 04:50:17 pm
Вот читаю и восхищаюсь скоростями Варяга и Свимера - ну не верю я, что Варяг с воды пройдет четвертак за 15сек. На данный момент его максимальная скорость 18-19сек. от этого и плывет в 22 и в итоге усталость закономерная...
Это нормальные цифры....
Формула такая - 15 с воды, при хорошем старте получится 30 по длинной.... при плохом 32 - как у варяга и есть.

...
Я думаю на данный момент у Николая с воды ну максимум 17сек, со старта, думаю, 14сек. + плохой поворот = его 31,5сек по короткой.- вот его 22сек. в серии.

P.S. Наверное приверженцы Селуянова мне карму заминусили за совет Николаю побольше дней воды ввести. ;D - Думаю с двумя днями воды в неделю Николай и 31,5 по короткой еле удержит. - с его здоровьем, думаю, лучше было бы зал заменить на воду и плавать, плавать, плавать.....

Гала от Марта 15, 2014, 09:33:36 am
Цитата: варяг от Марта 14, 2014, 05:41:44 pm
я думаю что через год все будет ясно. надо подождать.и все.
А почему год? А Раменское? А СПб опен?

Рунтя от Марта 15, 2014, 10:09:21 am
Цитата: Iustmen от Марта 15, 2014, 09:15:24 am
Думаю с двумя днями воды в неделю Николай и 31,5 по короткой еле удержит. - с его здоровьем, думаю, лучше было бы зал заменить на воду и плавать, плавать, плавать.....
Со счету сбилась, сколько раз писали, что для спринта вот эти 80-90 минут 5-6 раз в неделю и плавать, плавать, плавать не настолько важны, сколько взрывная сила, скоростная выносливость, мозги, натренированные на то, чтобы переть во всю дурь, терпеть, когда криатин уже Ёк, мышцы встают; взрыв на старте, выход, поворот, мощный гребок. Без силовой подготовки спринт не работает, плиаметрики <http://www.youtube.com/watch?v=xCUduLvPEZs&list=UUdUvYIQE90gQxOr5PoZQE9w>, как мне думаето. У Селуянова мне очень понравились упры

для развития скорости и силы, кстати сказать.

Литли сколько раз писал, что тренился по км в день, работает отрезками по 12,5, 25 м (на сколько я знаю, в обеденный перерыв на работе), результаты всем известны. Да, база другая, техника, уровень мастерства, ему только поддерживать. И все равно, в сотый раз напишу, что для того, чтобы плавать спринт, нужно ЕГО плавать.

Гала от Марта 15, 2014, 10:15:10 am

Тут с Ирой согласна, за исключением одного НО, функционал, Ириша, не забывай про него. База, да. Что-то построить можно лишь на чем-то, никогда не будет стоять дом без фундамента, Литли может себе позволить плавать мало и узконаправленно, варяг нет, точка.

варяг от Марта 15, 2014, 11:22:14 am

Цитата: Iusten от Марта 15, 2014, 09:15:24 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2014, 05:49:31 am

Цитата: Iusten от Марта 14, 2014, 04:50:17 pm

Вот читаю и восхищаюсь скоростями Варяга и Свимера - ну не верю я, что Варяг с воды пройдет четвертак за 15сек. На данный момент его максимальная скорость 18-19сек. от этого и плывет в 22 и в итоге усталость закономерная...

Это нормальные цифры....

Формула такая - 15 с воды, при хорошем старте получится 30 по длинной.... при плохом 32 - как у варяга и есть.

...

Я думаю на данный момент у Николая с воды ну максимум 17сек, со старта, думаю, 14сек. + плохой поворот = его 31,5сек по короткой.- вот его 22сек. в серии.

P.S. Наверное приверженцы Селуянова мне карму заминусили за совет Николаю побольше дней воды ввести. ;D - Думаю с двумя днями воды в неделю Николай и 31,5 по короткой еле удержит. - с его здоровьем, думаю, лучше было бы зал заменить на воду и плавать, плавать, плавать.....

2 раза в 5 дней

Ivan Tyarkin от Марта 15, 2014, 12:59:01 pm

Цитата: варяг от Марта 15, 2014, 08:13:33 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2014, 05:49:31 am

Цитата: Iusten от Марта 14, 2014, 04:50:17 pm

Вот читаю и восхищаюсь скоростями Варяга и Свимера - ну не верю я, что Варяг с воды пройдет четвертак за 15сек. На данный момент его максимальная скорость 18-19сек. от этого и плывет в 22 и в итоге усталость закономерная. И отдых у него минута между сериями потому-что ему ее хватает - результат работы с самосохранением.

Это нормальные цифры....

Формула такая - 15 с воды, при хорошем старте получится 30 по длинной.... при плохом 32 - как у варяга и есть.

Сужу по своим цифрам - при 12.0 с воды, обычно 24.5 по длинной

Теперь если плыть его задание то я по 15 сек проплыву 5 - 6 четвертаков с 10 секундами отдыха, потом оно поползет к 16-17 потому что тяжело..

Одной минуты не хватит между такими сериями, нужно 500 м купаться, особенно если не тренированный на выносливость.

Сколько старт тренируешься?

зависит от цели

Iusten от Марта 15, 2014, 02:06:44 pm

Цитата: Рунтя от Марта 15, 2014, 10:09:21 am

Цитата: Iusten от Марта 15, 2014, 09:15:24 am

Думаю с двумя днями воды в неделю Николай и 31,5 по короткой еле удержит. - с его здоровьем, думаю, лучше было бы зал заменить на воду и плавать, плавать, плавать.....

Со счету сбилась, сколько раз писали, что для спринта вот эти 80-90 минут 5-6 раз в неделю и плавать, плавать, плавать не настолько важны, сколько взрывная сила, скоростная выносливость, мозги, натренированные на то, чтобы переть во всю дурь, терпеть, когда криатин уже Ёк, мышцы встают; взрыв на старте, выход, поворот, мощный гребок..... И все равно, в сотый раз напишу, что для того, чтобы плавать спринт, нужно ЕГО плавать.

Ну так вот пускай все это и плавают - вводит в задание на треню. С его нынешней выносливостью эти полтора часа как раз и уйдут на нормальную треню - это как раз тоже самое, как для Литли час. С нормальными отдыхами

между сетами, разминками и откупками то на то и выйдет. Да мы с Николаем одного уровня - поэтому и пишу о том, что испытал на собственной шкуре. Коля ни разу толково не подвелся ни к одному из соревнований, поэтому до сих пор и не выплыл из 30-и сек. На данный момент с нормальной подводкой ему это сделать как раз плюнуть, но не круче 29сек. :-\ Поэтому ему так тяжело и даются задания, где есть сеты с малым отдыхом - от их просто не плавал, но и без выносливости ему этого нормально не сделать. Я помню, с год назад, Коля выкладывал видео где он плавает полтинник по короткой длинно, мощно и красиво, но без темпа. Ему тогда указали на это, но он плюнул на все и пошел опять другим путем - в итоге на следующих сорах извивался как угорь, таранил дорожку, не доробатывал в гребках, короче потерял все то, что имел и не приобрел ничего.

Колян, у тебя есть возможность себя заснять - сделай видео K25в/c!!! на следующей трене от борта - посмотрим, обсудим.

Рунтя от Марта 15, 2014, 08:01:23 pm

Листен, при всем своем уважении к Силуянову карму плюсанула.

Гала от Марта 15, 2014, 08:10:14 pm

Ир,а в чем Люкмен так уж противоречит Селуянову?

Рунтя от Марта 15, 2014, 08:12:50 pm

Воодушивившись Колиным вопросом, сколько нужно отрабатывать старт, вспомнила, какую работу в этом направлении проделали с моим виртуальным тренером на каждой трене за 5 месяцев, решила в конце трени, не очень изнурительной, убивацо нет никакого желания в последнее время, постартовать. Обычно старт только в начале трени, изредка пара стартов в серединке. Серьезно над стартами с конца сентября не работала. И что? Отбила все сиськи. В чем дело? Ожирела и сиськи выросли? Это бы хорошо, но без жира. Или в воду вхожу не под тем углом? Короче, наляпалась до опупения, поняла, что плохому танцору всегда что-то мешает, с чувством выполненного долга покинула родной басс.

ЗЫ: Коля, стартов 4-5 выход со скольжением, 4-5 с отрезками на 7 гребков, 4-5 с четвертаком, 4-5 с четвертаком и сальто с выходом, можно еще и с выхода их сальто пару стартов с парой-тройкой гребков добавить, думаю, самое оно за тренику будет ;D Только тогда уж точно не уложиться в твои временные лимиты. Сужу исключительно по своему дилетантскому опыту.

Рунтя от Марта 15, 2014, 08:13:56 pm

Цитата: Гала от Марта 15, 2014, 08:10:14 pm

Ир,а в чем Люкмен так уж противоречит Селуянову?

Не, он не противоречит, ему сторонники Селуянова карму наминусовали, так это не я была, точно.

свиммер от Марта 15, 2014, 08:20:36 pm

Пропыл вчера "Варяговский режим", кому будут интересны детали - ссылка

<http://connect.garmin.com/activity/460845696> . С точностью сильно не заморачивался, на кнопку на часах жал второй рукой, когда первая на борту, т.е. стоп получался после касания борта обоими руками. Поэтому смело можно скидывать 0.2 сек.

Серии получились такие:

среднее время: 23.3" 23.3" 23.0"

пульс после серии: 25 27 26

после серии два раза проплыл четвертак на макс: 17.3" и 17.4"

75% получается 23.1"

получилось в яблочко (хотя признаться чесно, посмотрел перед тренией свои четвертаки на макс, и там было, в принципе, около 18сек, поэтому целился на 24", но получилось чуть быстрее).

сказать, кто прав, кто нет не берусь. по ощущениям не купался (в такой серии не замерзну :)), но и закисления сильного не успевало наступить. мог проплыть еще, но цели были другие.

выводы могу сделать следующие:

1) отрабатывать технику такой серией можно. себя недавно поймал на моменте, что не доворачиваю корпус при гребке правой (при дыхании 2/2 на правую сторону). в этой серии сразу почувствовал плюсы, когда вспоминал про доворот и делал его

2) почему Варягу тяжело плыть эту серию. есть гипотеза. 15 он, наверное, плавает с очень активной работой ног. на этой серии, в активном темпе ноги, скорее всего, не успевают восстанавливаться.

свиммер от Марта 15, 2014, 08:23:05 pm

Цитата: Рунтя от Марта 15, 2014, 08:13:56 pm

Цитата: Гала от Марта 15, 2014, 08:10:14 pm

Ир,а в чем Люкмен так уж противоречит Селуянову?

Не, он не противоречит, ему сторонники Селуянова карму наминусовали, так это не я была, точно.

Ну, вот как с женщинами можно. :) Не сторонники наминусовали, а Лакмен так предположил. ;)

Гала от Марта 15, 2014, 08:51:26 pm

Свиммер,а ты сколько четвертаков проплыл и в каком режиме? Только не отсылай меня к этому вашему гармину,не для блондинки это ;D

Гала от Марта 15, 2014, 08:52:44 pm

и это, все вопросы насчет кармы не ко мне,я про нее вообще чаще всего не

помню(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

свиммер от Марта 15, 2014, 09:12:28 pm

Цитата: Гала от Марта 15, 2014, 08:51:26 pm

Свиммер,а ты сколько четвертаков проплыл и в каком режиме? Только не отсылай меня к этому вашему гармину,не для блондинки это ;D

забыла что варяг плыл? ;) тока пересчитанное по Ромкиной формуле.

три по восемь. 23" отдых 10". между сериями одна минута. самый быстрый четвертак 21.8, самый медленный 24.8

Гала от Марта 15, 2014, 09:19:07 pm

И пульс в конце 26-27? Не знаю сколько у меня четвертак максимально (полтос в районе 32-33), плаваю 24*25 P 35 по 18-19 сек,первые десять раз на ура, дальше сложнее, пульс в конце от 30 до 34 в,правда 34 всего один раз был ;D, чаще 30-31.

лустеп от Марта 15, 2014, 09:41:38 pm

Цитата: Гала от Марта 15, 2014, 08:52:44 pm

и это, все вопросы насчет кармы не ко мне,я про нее вообще чаще всего не

помню(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Да я и не парюсь на счет кармы, просто она для меня как лакмусовая бумажка ;D - я ведь тоже только учусь, наблюдаю, рассуждаю, думаю, читаю и мотаю на ус чужие ошибки и стараюсь не допустить их в своем плавании, так что если кто и минусанул - так я думаю - где я был не прав? в чем? что не так сам делаю? - ну а если я кому то просто не приятен или если кто меня считает выскочкой или еще кем, так я легко это могу и выслушать. ;) Хотя на ум сейчас пришло, что кто-то с опозданием читает какую то другую ветку, ну и там где-то не согласился со мной ну и в итоге минусанул. ;)

свиммер от Марта 15, 2014, 11:39:13 pm

Цитата: Гала от Марта 15, 2014, 09:19:07 pm

И пульс в конце 26-27? Не знаю сколько у меня четвертак максимально (полтос в районе 32-33), плаваю 24*25 P 35 по 18-19 сек,первые десять раз на ура, дальше сложнее, пульс в конце от 30 до 34 в,правда 34 всего один раз был ;D, чаще 30-31.

Смотри, внимательней. Сейчас Селуяновцы тебя как Лакмена за митохондрии в гликолитических заминисуют... ;)

Гала от Марта 16, 2014, 08:34:43 am

Цитата: свиммер от Марта 15, 2014, 11:39:13 pm

Смотри, внимательней. Сейчас Селуяновцы тебя как Лакмена за митохондрии в гликолитических заминисуют... ;)

Смотрю, селуяновцы этакой форумской страшилкой стали ;D. Нормальная трения, в ней ничего не противоречит Селуянову, тем более это лишь одно задание из одной тренировки ;)

Гала от Марта 16, 2014, 08:40:13 am

Мне иногда кажется,что у нас несколько превратно понимают Селуянова.Я что-то нигде не встречала его утверждений о том,что надо плавать мало и медленно и ты всех порвешь ;D. Но это не моя тема, за всеми вопросами по Селуянову к Парадоксу ;)

Рунтя от Марта 16, 2014, 09:25:21 am

Цитата: Гала от Марта 16, 2014, 08:40:13 am

Мне иногда кажется, что у нас несколько превратно понимают Селуянова. Я что-то нигде не встречала его утверждений о том, что надо плавать мало и медленно и ты всех порвешь ;D. Но это не моя тема, за всеми вопросами по Селуянову к Парадоксу :)

Таких утверждений у него точно нет. Таким сачкам, как я, плавать серии 1 четвертак очень быстро, 7 свободно, чтобы не закисляться, легче, чем четвертаками во всю дурь с отдыхом 15 сек у бортика. Хотя, что лукавить, быстро плавать в последнее время вообще никак, никакими отрезками. Вся заторможенная, ленивая, старая, себя беречь стала. Лень, не плывется, ну и не надо, буду купаться длинно и медленно. Здравствуй, "Клуб Купальщиков", прощай Мастерс, не успев начаться. :(

Ivan Tyarkin от Марта 16, 2014, 10:24:07 am

Цитата: Рунтя от Марта 16, 2014, 09:25:21 am

Цитата: Гала от Марта 16, 2014, 08:40:13 am

Мне иногда кажется, что у нас несколько превратно понимают Селуянова. Я что-то нигде не встречала его утверждений о том, что надо плавать мало и медленно и ты всех порвешь ;D. Но это не моя тема, за всеми вопросами по Селуянову к Парадоксу :)

Таких утверждений у него точно нет. Таким сачкам, как я, плавать серии 1 четвертак очень быстро, 7 свободно, чтобы не закисляться, легче, чем четвертаками во всю дурь с отдыхом 15 сек у бортика. Хотя, что лукавить, быстро плавать в последнее время вообще никак, никакими отрезками. Вся заторможенная, ленивая, старая, себя беречь стала. Лень, не плывется, ну и не надо, буду купаться длинно и медленно. Здравствуй, "Клуб Купальщиков", прощай Мастерс, не успев начаться. :(

не, ну он говорит надо плавать, много, быстро, но не закисляться. И на пульсе 34 тоже не надо. А то потом будет плохо.

т.е. не 1 быстро и 7 медленно, и не 8 быстро через 10 секунд, а 40 быстро и 2-3 минуты отдыха между каждым..... но это для выносливости ж. для 50 метров такая тренировка не особо способствует.

А лень - это от потери цели. Какая цель то?

читающий от Марта 16, 2014, 10:24:49 am

Цитировать

Лень, не плывется, ну и не надо, буду купаться длинно и медленно. Здравствуй, "Клуб Купальщиков", прощай Мастерс, не успев начаться. Сгу

Добро пожаловать в секту Total Immersion ;D

свиммер от Марта 16, 2014, 10:30:55 am

Цитата: Гала от Марта 16, 2014, 08:34:43 am

Цитата: свиммер от Марта 15, 2014, 11:39:13 pm

Смотри, внимательней. Сейчас Селуяновцы тебя как Лакмена за митохондрии в гликолитических заминисуют... ;) Смотрю, селуяновцы этакой форумской страшилкой стали ;D. Нормальная тренировка, в ней ничего не противоречит Селуянову, тем более это лишь одно задание из одной тренировки ;)

Можно ссылку, из которой следует что не противоречешь?

Я, вижу, два противоречия:

- 1) Нагрузки 75-80% у Селуянова для динамических упражнений не существует. Слишком мало рекрутируется мышечных волокон
- 2) Постепенно закисляешься до предела. В результате максимальное закисление и на довольно продолжительном времени - убийство митохондрий.

Как я понимаю Селуянова для динамических упражнений - примерно как Тяпкин написал.

Рунтя от Марта 16, 2014, 01:31:42 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 16, 2014, 10:24:07 am

А лень - это от потери цели. Какая цель то?

Вот и я про то же. Что-то делаю, лишь бы делать, а зачем, для чего, фиг его знает. Хочу плавать все кролем от 50 до 1500, попу хочу большую и круглую, пресс кубиками и процент жирности не более 18. На роликах колесики протерла, за великом в гараж собираюсь. При таком разбросе я вообще никуда и никогда не приду. И толку одно и тоже уже полтора года. Смотрю видео с плаванием, крышу сносит, мне надо. Смотрю на качатиков, еще больше сносит, бегу к своим штангам и гантелям. На счет TI тоже мысли были, к ним в секту записаться, и дрейфуй себе

долго, балансируй на длинном гребке, лови дзен ;D

Белый Кит от Марта 16, 2014, 01:58:04 pm
при таком "разбросе" откуда возьмется попа "большая и круглая"? :o

только "сухонькая и "с кулачок"" ;) ;D 8)

Домино от Марта 16, 2014, 02:20:24 pm
Падсталом!(<http://s20.rimg.info/e5e2a5931369af59b70b7119f68fec2a.gif>)

Рунтя от Марта 16, 2014, 06:05:16 pm
Ну вас. Вот велик приперла, а на улице снег и холод, зря, наверное, лыжи отнесла. Буду сейчас на степере белье гладить, специально собираю неделю, чтобы на часовую кардио хватило. Попе моей это вряд ли поможет, но не просто же так утюгом махать с высоким локтем, пусть еще и ноги поработают ::)

Гала от Марта 16, 2014, 06:30:06 pm
Цитата: swimmer от Марта 16, 2014, 10:30:55 am

Можно ссылку, из которой следует что не противоречешь?

Нельзя ;D Потому что я не плаваю строго по Селуянову, он конечно гуру и все такое, но не единственный специалист и тем более не тренер по плаванию ;) (селуяновцы можете начинать минусовать ;D).
Пульс 34 в конце серии был лишь один раз и это я сама дура, пришла на треню уже заболевающая, но как обычно, не поняла этого. У меня очень плохо с самоощущениями и понимаю, что заболела лишь когда полный кирдык, плохо после этого не было, точнее было, но с нагрузкой никак не связано. Пульс 30 в конце серии, который равномерно падает, это нормально. И конечно зависит от того, что именно тренируешь. Полтинник я не тренирую, у меня отсутствует взрыв как класс, хоть затренируйся, никогда я его нормальна не плыла и не проплыву. Выносливость тренирую общую, скоростную. Много работы над техникой, что для меня лично вообще в приоритете, потому что лучшие результаты давно позади, поэтому хочу плавать красиво, может и мне в TI пойти? ;D

Berrimor от Марта 16, 2014, 07:53:44 pm
Цитата: Гала от Марта 16, 2014, 06:30:06 pm
У меня очень плохо с самоощущениями и понимаю, что заболела лишь когда полный кирдык, плохо после этого не было, точнее было, но с нагрузкой никак не связано.
Та же беда, в начале февраля даже пришел на курсовку больной, была тяжелая неделя, уставал сильно, не высыпался, в итоге проворонил момент и целый месяц вылетел.
А полторашку проплыл плохо в тот раз, очень, что не удивительно.

Гала от Марта 16, 2014, 09:12:29 pm
Вот я боюсь, что у меня сейчас так же будет :-). Чувствую себя вроде уже сносно, но кашель.....

feniks2277 от Марта 16, 2014, 09:45:30 pm
Цитата: swimmer от Марта 16, 2014, 10:30:55 am
Цитата: Гала от Марта 16, 2014, 08:34:43 am
Цитата: swimmer от Марта 15, 2014, 11:39:13 pm

Смотри, внимательней. Сейчас Селуяновцы тебя как Лакмена за митохондрии в гликолитических заминисуют... ;) Смотрю, селуяновцы этакой форумской страшилкой стали ;D. Нормальная тренировка, в ней ничего не противоречит Селуянову, тем более это лишь одно задание из одной тренировки ;)

Можно ссылку, из которой следует что не противоречешь?

Я, вижу, два противоречия:

- 1) Нагрузки 75-80% у Селуянова для динамических упражнений не существует. Слишком мало рекрутируется мышечных волокон
- 2) Постепенно закисляешься до предела. В результате максимальное закисление и на довольно продолжительном времени - убийство митохондрий.

Как я понимаю Селуянова для динамических упражнений - примерно как Тяпкин написал.

- интенсивность максимальная или околомаксимальная так, чтобы рекрутировались все МВ в тренируемых мышцах;
- продолжительность упражнения не должна превышать 5 с, поскольку надо лишь активизировать функционирование митохондриального аппарата и не создать условий для закисления МВ, упражнение должно быть циклическим с обеспечением хорошего кровоснабжения мышцы;
- интервал активного отдыха должен обеспечить ликвидацию кислородного долга, средняя мощность упражнения не должна превышать мощности АНП (интервал отдыха в пределах 30-60 с);
- количество упражнений за тренировку 20-50, максимальное число повторений лимитируется запасами гликогена в МВ;
- интервал отдыха между тренировками определяется объемом выполненной работы, после максимальной по объему тренировки требуется время для восстановления запасов гликогена, т.е. 2-3 суток.

Гала от Марта 16, 2014, 10:38:58 pm
Цитата: feniks2277 от Марта 16, 2014, 09:45:30 pm

- продолжительность упражнения не должна превышать 5 с
- продолжительность упражнения 5 секунд, я правильно понимаю??? кхм.....ну,ладно)

sosnin от Марта 17, 2014, 10:22:59 am
Цитата: swimmer от Марта 15, 2014, 08:20:36 pm
1)Поэтому смело можно скидывать 0.2 сек.

2)Серии получились такие:

среднее время: 23.3" 23.3" 23.0"

пульс после серии: 25 27 26

3)после серии два раза проплыл четвертак на макс: 17.3" и 17.4"

75% получается 23.1"

получилось в яблочко (хотя признаться честно, посмотрел перед треной свои четвертаки на макс, и там было, в принципе, около 18сек, поэтому целился на 24", но получилось чуть быстрее).

4)сказать, кто прав, кто нет не берусь. по ощущениям не купался (в такой серии не замерзну :), но и закисления сильного не успевало наступить. мог проплыть еще, но цели были другие.

выводы могу сделать следующие:

1) отрабатывать технику такой серией можно. себя недавно поймал на моменте, что не доворачиваю корпус при гребке правой (при дыхании 2/2 на правую сторону). в этой серии сразу почувствовал плюсы, когда вспоминал про доворот и делал его

2) почему Варягу тяжело плыть эту серию. есть гипотеза. 15 он, наверное, плывет с очень активной работой ног. на этой серии, в активном темпе ноги, скорее всего, не успевают восстанавливаться.

1)думаю при таком касании надо не 0,2,а 0,7 прибавлять. поэтому ты еще и быстро плыл, для 75% мог и на секунду помедленнее ;)

2)еще б знать какие П варяг делал ;)

3) см 1)

4)вот именно,что мог еще...а какие цели были? а у варяга?

выводы:

1)тут ты технику не ставишь,а контролируешь ;) ищешь ошибки. я ж и говорю,что такая серия, как разминка перед стартом пойдет. а в трене-она мне не понятна.

2)тут вообще ничего не понятно. с тобой яснее-есть пульсы,ощущение после откупов,общее ощущение после трени.

я тоже писал,что можно упороться на этом задании если плыть неровно по раскладке. например,делая максимально быстрый выход и докупываясь. если плыть,как есть все задание,распределив силы на все 3 серии-то это вариант купальни. если еще и продышиваться нормально после четвертаков,то сложность возникнет только после "больше половины"...а что там осталось то,2 раза? :)

пс. вот вы раздули, люкмена может никто и не минусовал. базар развели :)

Гала от Марта 17, 2014, 10:27:06 am
Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 10:22:59 am

пс. вот вы раздули, люкмена может никто и не минусовал. базар развели :)
он сказал,что минусовали и у нас нет оснований ему не верить :P

sosnin от Марта 17, 2014, 10:32:31 am
Цитата: Гала от Марта 17, 2014, 10:27:06 am
Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 10:22:59 am
пс. вот вы раздули, люкмена может никто и не минусовал. базар развели :)
он сказал, что минусовали и у нас нет оснований ему не верить :P
он не сказал, а предположил. а вы подхватили и уверовали. :)
может я минусанул за то, что он считает варяга себе соперником, а? ;)

Гала от Марта 17, 2014, 10:35:24 am
Может) Но на селуяновцев думать прикольнее, заговором пахнет, интрижками ;D

свиммер от Марта 17, 2014, 10:51:24 am
Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 10:22:59 am

хотел просто +1 сделать, но так как в карму нельзя по причине угрозы роста веса, то оставляю здесь ;)

Гала от Марта 17, 2014, 10:58:00 am
эээээ.....у нас новый прикол? ромке нельзя плюсовать???? И что теперь делать?????? А, если минусовать, то вес пойдет на снижение?? ;D

свиммер от Марта 17, 2014, 10:59:16 am
Цитата: Гала от Марта 17, 2014, 10:58:00 am
эээээ.....у нас новый прикол? ромке нельзя плюсовать???? И что теперь делать?????? А, если минусовать, то вес пойдет на снижение?? ;D

Пока никто не может отважиться ;)

sosnin от Марта 17, 2014, 11:10:29 am
сегодня взвесимся и решим плюсовать или минусовать ;)

avia334 от Марта 17, 2014, 11:57:53 am
Вот вы здесь за 3 дня постов накидали - не успеваю читать по понедельникам на работе.
Из понятного - у Варяга системность - ахтунг! Да и количество воды - никакое. Из 31.5 ему не выйти с такими трениками.
Я в это не верю. Это как общеоздоровительное посещение басика.

Пульсы 34 - абалдеть, я ни разу за все время выше 29 не поднял. Хотя и не особо мерял на максималке. Хотя, после бега 30 пару раз было, но очень быстро падал.
А спринтами Варяг сердце посадит. Неподготовленное же!!!

Гала от Марта 17, 2014, 12:02:40 pm
А знаешь почему мы столько накатали?)))))) Главный флудильщик форума болеет и у него полно свободного времени ;D
Про пульс 34 уже писала, один раз и в заболевающем состоянии, а 30-31 да, после тяжелых серий бывает.

Гала от Марта 17, 2014, 12:05:07 pm
Ну, и насколько я помню, у женщин вообще пульс выше, чем у мужчин, априори выше, в спокойном состоянии. Если судить логически, то и под нагрузкой будет выше.

avia334 от Марта 17, 2014, 12:06:16 pm
Цитировать
Ну, и насколько я помню, у женщин вообще пульс выше, чем у мужчин, априори выше, в спокойном состоянии. Если судить логически, то и под нагрузкой будет выше.
согласен. Для меня просто все что выше 26 - жуть

Гала от Марта 17, 2014, 12:12:08 pm

Для меня 26-27 вполне нормально, хотя хочется конечно 22-23 ;D

А насчет варяга....как тебе сказать, мой взрослый ученик в субботу проплыл на соревах за 31,92, а занимаемся мы около двух месяцев)))))) Как считаешь, мы много за это время успели? ;D

пы.сы: он не пловец и никогда не занимался плаванием, пришел с типично дядькокролем, но сильный, да))))))

avia334 от Марта 17, 2014, 12:21:59 pm

Цитировать

А насчет варяга....как тебе сказать, мой взрослый ученик в субботу проплыл на соревах за 31,92, а занимаемся мы около двух месяцев)))))) Как считаешь, мы много за это время успели? Grin

пы.сы: он не пловец и никогда не занимался плаванием, пришел с типично дядькокролем, но сильный, да))

Варяг, если не ошибаюсь, уже более 3 лет бьется. Если нет прогресса при его объемах, то и не будет.

Гала от Марта 17, 2014, 12:27:57 pm

Не ломай ему крылья, а вдруг чудо? ;)

sosnin от Марта 17, 2014, 12:31:59 pm

Цитата: Гала от Марта 17, 2014, 12:27:57 pm

Не ломай ему крылья, а вдруг чудо? ;)

101е по счету?

варяг и больше плавал. дело не просто во времени, а в том, на что его потратить...

авиа, какой там спринт?! :) по раскладке это 75% скорости, еще и в 25м отрезках. ни кондиции не поднимет, ни технику не наработает. (а он ей занимается?)

тут впору вспомнить поговорку про голову и ноги, которым нет покоя.

Iustep от Марта 17, 2014, 12:35:09 pm

Цитата: Гала от Марта 17, 2014, 12:12:08 pm

...

А насчет варяга....как тебе сказать, мой взрослый ученик в субботу проплыл на соревах за 31,92, а занимаемся мы около двух месяцев)))))) Как считаешь, мы много за это время успели? ;D

пы.сы: он не пловец и никогда не занимался плаванием, пришел с типично дядькокролем, но сильный, да))))))

Во и я говорю, что Варягу нужно зал заменить на воду - ну ведь здороваяж детина, и добавить воду не убирая зал - понятно, что не может из-за каких-то уважительных проблем, ну так и лучше поменять зал на воду, а то что ему необходимо от зала, он вполне может сделать до или после воды (резина, гибкость, бег, вело и не более того - для Варяга в частности).

Гала от Марта 17, 2014, 12:39:08 pm

вот почитает варяг вас и опустятся у него руки, одна надежда на ноги и останется ;D

Гала от Марта 17, 2014, 12:43:08 pm

Люкмен, своему взрослому протеже я по поводу зала то же самое говорю, ибо закрепощен и перекачан и очень трудно с ним что-либо сделать :-\

Кстати, любителям плавать червертаки надо на открытые чемпионаты в Швецию или в Норвегию ехать, там есть такая дистанция как 25м ;D

avia334 от Марта 17, 2014, 12:44:14 pm

Цитировать

вот почитает варяг вас и опустятся у него руки, одна надежда на ноги и останется Grin

еще и с форума уйдет...в оппозицию :(

Думаю, что ALEXANDRu блокируют на работе русскоязычные сайты, поэтому и отстутсвует на форуме.

Варяг не сдавайся, слушай гуру и делай как они говорят. Ни надо на своих ошибках учиться! Я это понял (правда, долго к этому шел).

Iustep от Марта 17, 2014, 12:46:36 pm

Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 10:32:31 am

Цитата: Гала от Марта 17, 2014, 10:27:06 am

Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 10:22:59 am

пс. вот вы раздули, люкмена может никто и не минусовал. базар развели :)

он сказал, что минусовали и у нас нет оснований ему не верить :P

может я минусанул за то, что он считает варяга себе соперником, а? ;)

Рома, очень даже для меня Варяг соперник - я вот даже четвертак с воды за 15 никогда и не плыл, со старта с тумбы под команду 14 - просто, положе, получше получается собраться в ответственный момент, чем у Николая, ну и еще мой один большой + перед ним - я послушный. -) - (никак не научусь вставлять смайлы с мобильника).

Гала от Марта 17, 2014, 12:55:13 pm

Да, нет, Саш, не соперник, потому что не соревнуется-раз; не тренируется-два) Для тебя авиа и Дима В соперники ;)

Гала от Марта 17, 2014, 01:05:32 pm

Аквалавер еще, если он когда-нибудь решится выставить свой очень приличный на сотке вольным результат ;)

lucmen от Марта 17, 2014, 01:10:48 pm

Цитата: Гала от Марта 17, 2014, 12:43:08 pm

Люкмен, своему взрослому протезе я по поводу зала то же самое говорю, ибо закрепощен и перекачан и очень трудно с ним что-либо сделать :-\

...

Ты его к нам на форум давай - почитает и думаю изменит взгляды, но конечно если только очень сильная любовь и тяга к плаванию. И давай - снимай его на видео - хочется наблюдать прогресс у других - меня это очень как злит (по добромu) и мотивирует. -)). Я вот благодаря форуму и пришел к работе над гибкостью - сейчас умею как болерун вставать на фалангах пальцев благодаря Варягу, умею коробочку легкую делать (это как Фелпс на старте руки в замке за спиной тянет), уже достаю лбом коленей в наклоне сидя и не за горами положить грудь - чему я очень рад, так как обогнал в этом Берри - Ой, сейчас Рома заминует, за то что считаю Берри себе соперником -). Если бы кто знал насколько я был дубовым и деревянным - тот бы понял объем моего счастья и радости. P.S. Забыл похвалиться - я уже сижу в брассовом седе - я ж уже наполовину брассист. -).

Гала от Марта 17, 2014, 01:15:52 pm

на форум наш он не пойдет, он по-русски не говорит) а насчет видео спрошу, тут я человек подневольный и без разрешения ничего публиковать не буду. Снимать я почти всех своих учеников снимаю, от самых маленьких начиная, мне и самой потом воспринимать иногда лучше помогает и им ошибки более наглядно демонстрирую.

Рунтя от Марта 17, 2014, 08:14:47 pm

Цитата: Гала от Марта 17, 2014, 12:43:08 pm

Кстати, любителям плавать червертаки надо на открытые чемпионаты в Швецию или в Норвегию ехать, там есть такая дистанция как 25м ;D

Вот по поводу работы четвертаками только вчера с Аквалавером разговаривали. Проплыть 25 за 15 со старта, 15,6 с толчка - не вопрос, а вот доработать оставшийся четвертак после сальто в таком же темпе и с такой же скоростью для меня лично стало большой проблемой, на второй половине дистанции мру насмерть в последнее время, т.к. вообще никакой скоростной работы практически не делаю. А в том марте 14,6 было со старта, 15,20 с толчка. И полтинник в 31,72 и 31.66. Сейчас даже представить страшно, в какой я ...

Да, Аквалавер реально мог бы составить Люкмену конкуренцию, хоть и плавает исключительно для себя, в свое удовольствие, без тренера и оглядки на других, просто сам.

Гала от Марта 17, 2014, 11:10:45 pm

А я на трене не могу себя заставить быстрее 16 с копьем плыть. Ни со старта, ни с

толчка (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Рунтя от Марта 18, 2014, 07:18:00 am

Правильно, тебе же эта работа нужна к четырехсоткам, к сотням, но не к полтинникам же.

Гала от Марта 18, 2014, 07:36:16 am

Мне она нужна для кайфа, а уж куда сгодится, там и применим ;D

Рунтя от Марта 18, 2014, 11:09:28 am

Не знаю, как у мальчиков, а за собой, дефачкой, стала замечать, стоит появиться в качалке вкусному мужчине или в бассе плавучему парню, блин, пруха такая появляется, и вес на штанге большой идет, и плашки на платформе прибавляются, и скорость в бассе. Кайф, вестч, конечно, хорошая, но на скоростную работу все-таки нужно себя правильно смотивировать, как, например, я сегодня, вкусным мужчиной ;D Хорошо, что утром на трени пошла, вечером после вчерашнего микса вряд ли смогла бы что-нибудь сделать, даже повыпендриваться ни

перед кем не смогла бы :((Ловлю отходняк, гудят все мышцы, как-будто я улей. Хорошо бы с медом :))

sosnin от Марта 18, 2014, 11:15:39 am

Цитата: Рунтя от Марта 18, 2014, 11:09:28 am

...стоит появиться в качалке вкусному мужчине или в бассе плавучему парню, блин, пруха такая появляется, ... :) :) кому чего :) :) кто как себя мотивирует :) :)

Berrimog от Марта 18, 2014, 11:41:24 am

Цитата: Рунтя от Марта 18, 2014, 11:09:28 am

Не знаю, как у мальчиков, а за собой, дефачкой

Да ну, понабежит купальщиц, так забываешь, сколько проплыл. Одна морока.

Гала от Марта 18, 2014, 12:24:35 pm

Мне лучше всего плавать одной на дорожке, а еще лучше одной в бассе, никакие мужики во время трени мне точно не нужны, только под ногами болтаются (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Домино от Марта 18, 2014, 02:16:58 pm

Гала

Неистово плюсюю!!!! (<http://s9.rimg.info/4d2e51940b7419be5f52e496149e9b75.gif>)

Хотя..... есть за мной грешок....люблю батерфляем пройтись перед молодым-красивым. Но я девушка свободная, мне можно. ;D

Гала от Марта 18, 2014, 02:20:37 pm

Ты поаккуратнее с такими заявлениями, а то сейчас как набегут желающие ограничить тебя в свободе ;D

лустеп от Марта 18, 2014, 03:36:54 pm

Цитата: Домино от Марта 18, 2014, 02:16:58 pm

Гала

...Хотя..... есть за мной грешок....люблю батерфляем пройтись перед молодым-красивым. Но я девушка свободная, мне можно. ;D

Да, сначала я ее представлял в бассейне с надувным кругом на поясе в виде лебедя (как на смайлике, который она впечатала в сообщение, что с Акваловером идут купаться) и смеялся, - теперь я с восторгом и восхищением представляю тебя рассекающей дельфином - ХОЧУ К ВАМ!!! - у вас весело!!!

Во всех поперло - интересно, что пишут пловцы в теме "Плавание до 30-и"... :D ;D ;D

Домино от Марта 18, 2014, 03:49:53 pm

Вы мне льстите, Вера.(с)

Хи-хи... у меня еще и в подписи смайлик есть. ;D

Гала от Марта 18, 2014, 03:56:13 pm

Ага, первый претендент на лишение свободы Домино уже тут как тут ;D А я предупреждала 8)

Рунтя от Марта 18, 2014, 10:12:54 pm

Люкмен, по-аккуратнее! Домино у нас девушка красивая, умная, добрая, сильная, плавает и вправду очень красиво, пропадешь! Прощай Беларусь :(

avia334 от Марта 19, 2014, 09:55:38 am

Рома, подскажи пожалуйста, что добавлять за 2.5 месяца до старта.

Сейчас пн, ср, пт - брасовые дни. Серии на П22, П23, П24 с тренером делаем (10*100, 10*50, 6*100, со второй половины и т.д.).

Чем мне разбавлять вт, чт, субб. Отныры уже можно тренить? брасс в лопатках, силовые и т.д? Меня интересует что уже можно вставлять в трению, а что еще рано. Пока вт, чт, сб у меня в основном кролевые длинные серии на П22! Немного добавляю легкой спины и упражнения на батт, но тоже не более П23! В основном стараюсь

восстановиться и подготовиться к пн, ср, пн.

P.S.Блин, ну где Саня - его чуть-ли не поминутно подводят к сорам. Вот у него бы еще совета спросить!!!

sosnin от Марта 19, 2014, 10:12:42 am

я б делал так.

когда брассовый день, то основное задание бр. а потом руки, можно с отгощ или лап. кролем+доп. например 1200 (150кр+50сп) длинным заданием.

бр если лапатки, то только длинно, потом обязательно плыть в коор. то есть не делать чистый брасс в лапатках. обязательно переносить на координацию.

недели 1-2 делал бы серию кроль, вторую брасс. потом чисто брасс.

когда небрассовый день. то делать кроль серии на более низких П, чем бр.

+ ноги бр(600-800) тут можно и без доски выходы тренировать.

+ упр кр-дополнит. например 8x150 (25бат+25сп+100упр кр)

второй вариант небрассового дня: плавание бр серии ногами + комплекс

4x200ноги брасс прогрессивно П21 до П25-26. ногами пульс будет выше обычного.

потом 8x200 кмпл П22 интервал 30сек. и замаяться успеешь от комплекса, и поймешь, что бр или кр-гораздо легче (завтра будешь вспоминать, что вчера было тяжелее), и научишься ловить П не только основными способами (если получится).

в таком дне можно делать длинную разминку с упражнениями.

moi от Марта 21, 2014, 12:20:24 pm

Залил видео с пару последних тренировок: <http://www.youtube.com/watch?v=Ci9UXFXAspl>

Гребок кривоват. Когда плывешь, кажется, что делаешь так, а на видео все совсем не так!

Уже стал отрабатывать по одной руке. Ну и посмотрите там есть еще ноги брасом с доской.

planer от Марта 21, 2014, 12:35:21 pm

Цитата: moi от Марта 21, 2014, 12:20:24 pm

Залил видео с пару последних тренировок: <http://www.youtube.com/watch?v=Ci9UXFXAspl>

Гребок кривоват. Когда плывешь, кажется, что делаешь так, а на видео все совсем не так!

Уже стал отрабатывать по одной руке. Ну и посмотрите там есть еще ноги брасом с доской.

сам активно плаваю упражнение с досточкой (поочередно гребок одной рукой, ноги вс) - там, как мне кажется акцент должен быть на окончание гребка, на отталкивание и выглядит это, если правильно делать, как скачок на фоне равномерного движения от ног.

moi от Марта 21, 2014, 01:04:36 pm

Цитата: planer от Марта 21, 2014, 12:35:21 pm

и выглядит это, если правильно делать, как скачок на фоне равномерного движения от ног.

а мне именно захват у себя не нравится и середина гребка - ладонь крючком, а в средней плечо с предплечьем не образуют угла (гребу почти прямой рукой).

читающий от Марта 21, 2014, 01:11:51 pm

У меня первое впечатление - гребок пустой, выхолощенный. Не чувствуется силы в гребке. Может из-за ракурса так кажется.

Volga13 от Марта 21, 2014, 01:37:59 pm

Цитата: moi от Марта 21, 2014, 12:20:24 pm

Ну и посмотрите там есть еще ноги брасом с доской.

Обрати внимание на подтягивание ног - у тебя обе пятки подтягиваются сначала к середине попы, а потом уйма времени тратится, чтобы их развести и сделать нормальный захват и толчек.

Подтягивай пятки сразу по бокам. Самое эффективное упражнение - ноги брасс на спине, руки по швам. - при подтягивании ног пятки должны сначала коснуться пальцев рук, а потом уже разворот стоп. И колени при этом не будут разъезжаться.

варяг от Марта 21, 2014, 01:44:46 pm

чем дальше в лес тем все печальнее)))))))))) урезаешь режим и в конце превращаешься просто в кашку.

сегодня неделал ноги просто потому что просто не смог. Настроение соответствует)))- Может это не мое ? может

скажите ктобыстро плавает- Вам очень тяжело?

может чтото пить что бы восстанавливаться? руки болят.. в ногах сил нет

быстро плавать больше 75метров очень тяжело....

Гала от Марта 21, 2014, 01:57:38 pm
Господин,Тяпкин! Что же Вы делаете-то???????(<http://s20.rimg.info/9aa5aa468b65ad739f93e747ca4c58bc.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1311929319.html>)

варяг от Марта 21, 2014, 01:58:16 pm
ну мне тяжело больше 25..

когда плову на мах- еще тяжело стало делать вдох- сбиваюсь

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 01:58:55 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 01:54:38 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 01:53:41 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 01:44:46 pm
чем дальше в лес тем все печальнее))))))))) урезаешь режим и в конце превращаешься просто в кашку. сегодня
неделал ноги просто потому что просто не смог. Настроение соответствует)))- Может это не мое ? может я
стар))? и тп..
Незнаю единственный плюс в конце с толчка засек вроде 15 сек на видео.. вроде время улучшается..... но краски
темнеют)))))))))

лучше б к 50 метрам готовился

я это и делаю

а че тогда с толчка в конце, а не в начале?

Гала от Марта 21, 2014, 01:59:55 pm
Коля,а что ты плавешь на максимуме? Четвертак? Полтинник? Сотню? У каждой дистанции свой максимум ;)

варяг от Марта 21, 2014, 02:01:01 pm
сначала плавал упр на техн и коорд. затем режим. затем когда устал .. просто уже еле плыл ... стало так обидно
что ничего не получается.

отдохнул 5 мин и проплыл с толчка

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:01:41 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 01:56:19 pm
ну ты попробуй сделать

а штангу что?

а мне чево? я детстве эту муть делал. бесполезно потраченные калории и здоровье. я чо дурак?

штангу поднимать, толкать, сила чтоб была.... а эти отжимания на время это че? выносливость в отжиманиях
навремя

варяг от Марта 21, 2014, 02:01:55 pm
на мах четвертак

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:02:41 pm
Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 01:57:38 pm

Господин,Тяпкин! Что же Вы делаете-то???????(<http://s20.rimg.info/9aa5aa468b65ad739f93e747ca4c58bc.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1311929319.html>)

А чо? Я хочу помочь человеку. А он тупит, и так всю жизнь ;D

Домино от Марта 21, 2014, 02:03:47 pm
Штанга в этом ему не поможет. ;D

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:04:29 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 01:58:16 pm
ну мне тяжело больше 25..

когда плову на мах- еще тяжело стало делать вдох- сбиваюсь

ты сколько раз плыл то по 25 раз до этого? После 25 во всю тяжело, дышишь такой, 5 минут надо отдыхать минимум

Гала от Марта 21, 2014, 02:04:51 pm
Цитата: Домино от Марта 21, 2014, 02:03:47 pm
Штанга в этом ему не поможет. ;D
поможет! Один удар штангой по голове способен решить все проблемы! ;D

варяг от Марта 21, 2014, 02:05:27 pm
как вы считаете..... сегодня плыл после сотен в режиме 10*50 в 55сек.

за 2 недели реально будет 10*50 в 50 сек?

Гала от Марта 21, 2014, 02:06:36 pm
и сейчас реально,вопрос зачем?

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:06:55 pm
Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 02:04:51 pm
Цитата: Домино от Марта 21, 2014, 02:03:47 pm
Штанга в этом ему не поможет. ;D
поможет! Один удар штангой по голове способен решить все проблемы! ;D

ааааа! тоже самое хотел написать

:)

варяг от Марта 21, 2014, 02:07:04 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:04:29 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 01:58:16 pm
ну мне тяжело больше 25..

когда плову на мах- еще тяжело стало делать вдох- сбиваюсь

ты сколько раз плыл то по 25 раз до этого? После 25 во всю тяжело, дышишь такой, 5 минут надо отдыхать минимум

до этотго 8*100 в режиме и 10*50 в 55

Гала от Марта 21, 2014, 02:08:10 pm
можно плыть 10*50 в режиме 45, просто пльви все полтосы по 45 и все дела ;D

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:08:18 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:05:27 pm
как вы считаете..... сегодня плыл после сотен в режиме 10*50 в 55сек.

за 2 недели реально будет 10*50 в 50 сек?

почему не в минуту тридцать и плыть быстрее?

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:09:40 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:07:04 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:04:29 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 01:58:16 pm
ну мне тяжело больше 25..

когда плову на мах- еще тяжело стало делать вдох- сбиваюсь

ты сколько раз плыл то по 25 раз до этого? После 25 во всю тяжело, дышишь такой, 5 минут надо отдыхать минимум

до этого 8*100 в режиме и 10*50 в 55

ну... ты еще марафон пробеги и спрашивай че спринт не плавается. реально не врубаешься?

варяг от Марта 21, 2014, 02:10:55 pm
у нас дети плавают 50*50 в 50 сек. то что я проплыл это ни о чем

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:12:49 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:10:55 pm
у нас дети плавают 50*50 в 50 сек. то что я проплыл это ни о чем

дети быстрее тебя плавают.

варяг от Марта 21, 2014, 02:13:29 pm
ну да. это меня и напрягает.

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:14:55 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:13:29 pm
ну да. это меня и напрягает.

Че чемпионом мира стать захотел чтоль? Ты ветеран, седоволосый, вон и соревнуйся с другими такими же ветеранами :)

варяг от Марта 21, 2014, 02:16:35 pm
если с толчка было 15 сколько в идеале будет со старта ?

ну если старт нормальный выучить?

Гала от Марта 21, 2014, 02:17:40 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:13:29 pm
ну да. это меня и напрягает.
Коль, вот ты сейчас серьезно???? Меня делают мои десятилетние ученики и нисколько это не напрягает, почему-то я думаю, что Фелпс тоже быстрее Боумана плавает и второго это не колышет, а ты..... чего-то все же я не понимаю в этой жизни 8)

варяг от Марта 21, 2014, 02:18:44 pm
ну я сильнее их. больше. не проигрываю в гибкости

Гала от Марта 21, 2014, 02:19:46 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:18:44 pm

ну я сильнее их. больше. не проигрываю в гибкости
Это все необходимые качества для спорта? Как насчет восстанавливаемости, ну, например? ;)

варяг от Марта 21, 2014, 02:26:10 pm
ну ты посмотри рекорды мастерс- там 70 летние плывут за 35 сек

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:29:55 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:18:44 pm
ну я сильнее их. больше. не проигрываю в гибкости

они тренера слушаются, а ты? ;D

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:32:20 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:26:10 pm
ну ты посмотри рекорды мастерс- там 70 летние плывут за 35 сек

а, рекорды, да..... там 37 летнее плывут за 22.75 ;D я тоже этот рекорд хочу побить, надо тока старт научиться делать.....

варяг от Марта 21, 2014, 02:32:38 pm
я уже несколько мес делаю только то что мне говорят

moi от Марта 21, 2014, 02:34:16 pm
Цитата: Volga13 от Марта 21, 2014, 01:37:59 pm
Цитата: moi от Марта 21, 2014, 12:20:24 pm
Ну и посмотрите там есть еще ноги брасом с доской.
Обрати внимание на подтягивание ног - у тебя обе пятки подтягиваются сначала к середине попы, а потом уйма времени тратится, чтобы их развести и сделать нормальный захват и толчек.

Т.е. правильно делать, и подтягивание ног, и разворот стоп одновременно?

Цитировать

И колени при этом не будут разъезжаться.
Озадачился... мне всегда казалось, что колени должны быть разведены, пятки к попе, стопы развернуты и потом толчок по окружности. Или получается ноги надо сгибать как в фокстроте или как при брасовом седе?

moi от Марта 21, 2014, 02:35:56 pm
Цитата: читающий от Марта 21, 2014, 01:11:51 pm
У меня первое впечатление - гребок пустой, выхолощенный. Не чувствуется силы в гребке. Может из-за ракурса так кажется.

Это в смысле продвижения не дает? Воду рвет?

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:36:03 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:32:38 pm
я уже несколько мес делаю только то что мне говорят

да ладно, небось изменяешь ченить туда сюда... тут побольше, тут поменьше, а это вообще не поплыву.
;D

Гала от Марта 21, 2014, 02:38:30 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:26:10 pm
ну ты посмотри рекорды мастерс- там 70 летние плывут за 35 сек
ты плывешь быстрее(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

варяг от Марта 21, 2014, 02:38:46 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:32:20 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:26:10 pm
ну ты посмотри рекорды мастерс- там 70 летние плывут за 35 сек

а, рекорды, да..... там 37 летнее плывут за 22.75 ;D я тоже этот рекорд хочу побить, надо тока старт научиться делать.....

тяжело научиться ? сколько старт дает ? если с толчка 15

варяг от Марта 21, 2014, 02:42:12 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:36:03 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:32:38 pm
я уже несколько мес делаю только то что мне говорят

да ладно, небось изменяешь ченить туда сюда... тут побольше, тут поменьше, а это вообще не поплыву.
;D

не

Ща видео скину

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:46:08 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:38:46 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 02:32:20 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 02:26:10 pm
ну ты посмотри рекорды мастерс- там 70 летние плывут за 35 сек

а, рекорды, да..... там 37 летнее плывут за 22.75 ;D я тоже этот рекорд хочу побить, надо тока старт научиться делать.....

тяжело научиться ? сколько старт дает ? если с толчка 15

ага, практически невозможно..... ну во первых они делают 5.5 на 15м, а я 6.5 - т.е. секунда, плюс он дает более высокую начальную скорость часть которой пронесется по дистанции - это еще думаю 0.5 - итого 24.1 - 1.0 - 0.5 = 22.6 - рекорд мастера в 35-39 брекете..... а если я еще воду научусь держать от и до, то еще пол секунды и можно уже на олимпиаду готовиться

15 с толчка у тебя будет 32 на 50м, потому что общая скорость меньше

Гала от Марта 21, 2014, 02:57:02 pm
Ваня,ты убил только что в варяге мечту! Он-то думал,что 15 с толчка это 28 полтос,а ты..... :-\

Toto от Марта 21, 2014, 03:03:29 pm
Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 02:57:02 pm
Ваня,ты убил только что в варяге мечту! Он-то думал,что 15 с толчка это 28 полтос,а ты..... :-\ (15 с толчка это 31.5 полтос))

свиммер от Марта 21, 2014, 03:05:28 pm
Может, я конечно не пример, но когда у меня полтос по длинной 35,5 был, то врядли четвертак с толчка был лучше 18-ти. Ну, а качество моего старта все видели. ;D

варяг от Марта 21, 2014, 03:14:07 pm
https://www.youtube.com/watch?v=_iLHeNsU-0&feature=youtu.be

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 03:14:46 pm
Цитата: свиммер от Марта 21, 2014, 03:05:28 pm
Может, я конечно не пример, но когда у меня полтос по длинной 35,5 был, то врядли четвертак с толчка был лучше 18-ти. Ну, а качество моего старта все видели. ;D

в этом спорте так не бывает,- врядли, может быть, то се..... не засекали четвертак снизу по секундомеру? тогда че выдумывать

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 03:16:57 pm
Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 02:57:02 pm
Ваня,ты убил только что в варяге мечту! Он-то думал,что 15 с толчка это 28 полтос,а ты..... :-\

Не, 28 это против законов физики..... ;D

толчок кстати тоже под команду надо плыть

варяг от Марта 21, 2014, 03:23:36 pm
что нибудь хорошее есть на видео?

Гала от Марта 21, 2014, 03:29:04 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 03:16:57 pm

Не, 28 это против законов физики..... ;D

толчок кстати тоже под команду надо плыть
ну,как тебе сказать,все относительно) Фесенко ,помнится мне, на своей двухсотке вторую половину дистанции часто плыл быстрее первой(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Гала от Марта 21, 2014, 03:35:37 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 03:23:36 pm
что нибудь хорошее есть на видео?
ноги ;D их аккурат на четвертак хватит,дальше че делать будешь? ;)

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 03:39:17 pm
Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 03:35:37 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 03:23:36 pm
что нибудь хорошее есть на видео?
ноги ;D их аккурат на четвертак хватит,дальше че делать будешь? ;)

ноги? да ну.... он еле ими двигает на видео

aLx от Марта 21, 2014, 03:40:20 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 03:23:36 pm
что нибудь хорошее есть на видео?
Я конечно не эксперт, но по-моему мнение плавание только за счет ног. Руки просто мнут воду, напоминает когда что-то делают с подушкой. На истину совсем не претендую, просто мое дилетанское мнение.

Гала от Марта 21, 2014, 03:40:51 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 03:39:17 pm

ноги? да ну.... он еле ими двигает на видео
тогда что говорить про руки?

Гала от Марта 21, 2014, 03:46:41 pm
Я реально,Коля,не понимаю что ты делаешь руками. Ты на ногах плывешь за те же 15 и в координации тоже,и это ты еще не дышишь, если сделаешь вдох,то встанешь, зачем тебе вообще руки?

Letun от Марта 21, 2014, 03:51:57 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 03:14:07 pm
https://www.youtube.com/watch?v=_iLHeNsU-0&feature=youtu.be

Нуууу - как бы чего тренировал, то и получил.

Плывёшь от ног - руки соответственно проседают. Как итог 22 гребка и "руки отдельно, ноги отдельно".

Сколько там у тебя лучший на ногах? Сравни этот результат со временем в полной координацией с выложенного видео.

Какая между ними разница?

Гала от Марта 21, 2014, 03:54:32 pm

Цитата: Letun от Марта 21, 2014, 03:51:57 pm

Какая между ними разница?

В координации хуже,если мне память не изменяет ;D

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 03:55:18 pm

Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 03:40:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 03:39:17 pm

ноги? да ну... он еле ими двигает на видео
тогда что говорить про руки?

потому что темп надо на 25 метров и 50 метров... мне лениво за секундомеров лезть, ок, слазил - 48 оборотов в минуту.... ну это 200 так плавают

и ноги подкидывать на стенку когда на время плывешь.... бе.....

Гала от Марта 21, 2014, 03:58:59 pm

чую,теряем Николая окончательно и бесповоротно :-\

Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 04:00:16 pm

Цитата: Letun от Марта 21, 2014, 03:51:57 pm

Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 03:14:07 pm

https://www.youtube.com/watch?v=_ilLHeNsU-0&feature=youtu.be

Нуууу - как бы чего тренировал, то и получил.

Плывёшь от ног - руки соответственно проседают. Как итог 22 гребка и "руки отдельно, ноги отдельно".

Сколько там у тебя лучший на ногах? Сравни этот результат со временем в полной координацией с выложенного видео.

Какая между ними разница?

Да где от ног? Вы не видели его видео с ногами? Тут ноги еле работают, если б он плыл ногами так же как с доской, то легко из 14 было б.... Он как раз плывет от рук, а ноги волочаться сзади. А от рук не умеет.

Лучший ориентир - фонтан от ног, если он такой же как будто с доской плывешь, то значит от ног плывешь, а если такой 20см фонтачик то нет

Гала от Марта 21, 2014, 04:04:28 pm

Я б померла так 200 плыть,а Коля,думаю, и полтос не дойдет с такими ногами,хоть по мнению Тяпкина это и убожество ;)

Гала от Марта 21, 2014, 04:12:18 pm

Не,Вань,ты паришься.посмотри его предыдущее видео с доской. Так же там все. Ноги те же,рук как не было,так и нет. Плюс,как правильно подметил Летун,полная рассинхронизация.

Iustien от Марта 21, 2014, 04:15:11 pm

Цитата: moi от Марта 21, 2014, 12:20:24 pm

Залил видео с пару последних тренировок: <http://www.youtube.com/watch?v=Ci9UXFXAspl>

Гребок кривоват. Когда плывешь, кажется, что делаешь так, а на видео все совсем не так!

Уже стал отрабатывать по одной руке...

Моі, что увидел я - посмотрев твой гребок сразу вспомнил Игорюма - зачем в начале захвата ладонь разворачиваешь во внутрь? - при выставлении локтя в высокое положение она сама должна разворачиваться наружу. WildFox любезно для всех выложил книгу Шейлы Таормины "Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов" - там шикарные фото и иллюстрации, которые напрочь исключают все мыслимые и не мыслимые

ошибки о правильности гребка. Кстати ошибка эта у тебя из-за неправильного выполнения упражнения "скалинг" или как его еще называют "восьмерки" - так вот ты в этом упражнении и загребашь во внутрь а не как в брассе - наружу. Еще - зачем тебе доска в упражнении на начало гребка? - у тебя нет косяка с заносом руки за ось - ну и плавай это упражнение без доски - хочешь чувствовать опору - плавай в лопатках.

В брассе ноги - не нравится как держишь доску - положи руки на нее сверху с пронацией плеча, что бы локти были сверху но на доске, а пальцами руку обожми доску в верхней ее части по бокам - заодно и положение высокого локтя в памяти остается.

P.S. Варяг, ты тоже эту книгу почитай ;) - там Шейла для тебя о ногах целое предложение написала. ;D Ну а по твоему видео - я тебе позже отпишу - сейчас некогда - побегу в садик дочу поцелую :) - но со временем ты общитался - по видео 16сек.

Letun от Марта 21, 2014, 05:06:17 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 21, 2014, 04:00:16 pm

Да где от ног? Вы не видели его видео с ногами? Тут ноги еле работают, если б он плыл ногами так же как с доской, то легко из 14 было б.... Он как раз плывет от рук, а ноги волочатся сзади. А от рук не умеет.

Лучший ориентир - фонтан от ног, если он такой же как будто с доской плывешь, то значит от ног плывешь, а если такой 20см фонтанчик то нет

Да тут не в фонтанчике дело..

Он сразу от ног поплыл - а руки потом подстроить не смог.

moi от Марта 21, 2014, 06:04:20 pm

Цитата: Iusten от Марта 21, 2014, 04:15:11 pm

зачем в начале захвата ладонь разворачиваешь во внутрь?

Это потому что меня Рома (sosnin) учил вкладывать руку так, чтобы большой палец и предплечье образовывали одну прямую, дабы ладонь крабиком не загибалась, но она все равно загибается, ужас какой!

Цитировать

Еще - зачем тебе доска в упражнении на начало гребка? - у тебя нет косяка с заносом руки за ось - ну и плавай это упражнение без доски

Это я пробы делал в упражнениях с одной рукой. И потом понял, что доска только мешает вытянутому положения тела, ибо тормозит на поверхности воды. \

Цитировать

В брассе ноги - не нравится как держишь доску

Если руки все на доску класть, то в плуг же превращаешься. Не та вытянутость и длина тела... поясница напряжена.

Iusten от Марта 21, 2014, 06:52:29 pm

Цитата: moi от Марта 21, 2014, 06:04:20 pm

Цитата: Iusten от Марта 21, 2014, 04:15:11 pm

зачем в начале захвата ладонь разворачиваешь во внутрь?

Это потому что меня Рома (sosnin) учил вкладывать руку так, чтобы большой палец и предплечье образовывали одну прямую, дабы ладонь крабиком не загибалась, но она все равно загибается, ужас какой!

Вот про вкладывание я тебе ничего и не писал - сразу заметил и отметил для себя, что палец большой продолжает предплечье - уж очень хорошо его заметно на видео :), а вот потом, что ты делаешь? - ты не начинаешь выводить локоть в высокое положение так как при этом изначально ладонь и продолжала бы захватывать воду с небольшим разворотом наружу, а ты самой кистью разворачиваешь сразу ладонь внутрь - ну точно как у Игорюма в последней его подводной съемке.

Цитировать

В брассе ноги - не нравится как держишь доску

Цитировать

Если руки все на доску класть, то в плуг же превращаешься. Не та вытянутость и длина тела...

Да ну - это ересь - ты попробуй. ;)

Цитировать

...поясница напряжена.

А это плохо?

Iusten от Марта 21, 2014, 07:37:51 pm

Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 01:44:46 pm

чем дальше в лес тем все печальнее)))))))))) урезаешь режим и в конце превращаешься просто в кашку. сегодня неделаю ноги просто потому что просто не смог. Настроение соответствует)))- Может это не мое ? может я

тебе просто надо принять то, что нахлестом ты плавание "не взял" (как возможно раньше все что брал), включить голову, пересмотреть свое отношение. тогда может будет шанс. имхо.

варяг от Марта 21, 2014, 08:49:20 pm
я это признаю

moi от Марта 21, 2014, 09:05:26 pm
Коля, пойми, что плавание это впервые очередь "балет". Только здесь степень красоты танца проверяется секундомером. И те из нас, кто в "балет" в детстве не ходил, думаешь, вот так с наскака сумеют красиво танцевать? Конечно, нет. Я вот, глядя на свое видео, сразу вижу - ну и уродство :O)) А ты какие-то серии плаваешь! Зачем?

Рунтя от Марта 21, 2014, 09:26:07 pm
Lustem, безумно люблю твои волшебные пендюли, преклоняюсь перед умением их отвечать. Спасибо! Работаю.

lustem от Марта 21, 2014, 09:31:42 pm
Цитата: Рунтя от Марта 21, 2014, 09:26:07 pm
Lustem, безумно люблю твои волшебные пендюли, преклоняюсь перед умением их отвечать. Спасибо! Работаю.
Пожалуйста, только я не мэм, а мэн. ;D
P.S. Ник так и придумал - Лук - детская кличка, мэн - принадлежность к полу. ;D ;D ;D Хотя мне уже больше нравится как вы меня величаете и Люкмен и Лакмен - я рад и доволен - я вас всех люблю и уважаю, ну и форум конечно.

варяг от Марта 21, 2014, 09:36:28 pm
немогу сказать это о себе.. я начинаю всех ненавидеть >:(>:(>:(>:(>:(>:(

;D ;D ;D ;D ;D

Гала от Марта 21, 2014, 09:39:31 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2014, 09:36:28 pm
немогу сказать это о себе.. я начинаю всех ненавидеть >:(>:(>:(>:(>:(>:(

;D ;D ;D ;D ;D

ненависть разрушительное чувство, которое направлено прежде всего на ненавидящего, а не на ненавидимого (<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)
Цитата: moi от Марта 21, 2014, 09:05:26 pm
Коля, пойми, что плавание это впервые очередь "балет". Только здесь степень красоты танца проверяется секундомером. И те из нас, кто в "балет" в детстве не ходил, думаешь, вот так с наскака сумеют красиво танцевать? Конечно, нет. Я вот, глядя на свое видео, сразу вижу - ну и уродство :O)) А ты какие-то серии плаваешь! Зачем?
О, отличное сравнение! Для меня освоить простейшее танцевальное па невыполнимая задача, на выходе лишь сплошной танец племени тумба-юмба ;D

Гала от Марта 21, 2014, 09:47:38 pm
lustem, а тебе карму можно подправлять или как? ;D В любом случае, я это уже сделала 8)

lustem от Марта 22, 2014, 07:13:38 am
Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 09:47:38 pm
lustem, а тебе карму можно подправлять или как? ;D В любом случае, я это уже сделала 8)
От моей кармы во мне ничего не пострадает. ;)

moi от Марта 22, 2014, 03:59:24 pm

Сегодня с Ромой плавали брас 50м на время. Рому я снял только с бортика, хотя была на дорожке под водой вторая камера, но какой-то любазнательный чел ее через 20 сек после установки обнаружил, поднял и бросил обратно. Я же поплыл по соседней дорожке и меня она чудом засняла :O))) Вот мой видос из-под воды:

https://www.youtube.com/watch?v=_69PCicmc-0

Темп я чего-то вообще забыл как разгонять. В итоге позорные 38,8 вроде... даже не стал запоминать. Буду переплывать на след. неделе. На видосе вижу слишком затянутую фазу скольжения. В спринте такой не должно быть. Что понравилось - вроде нормально, высоко на воде лежу, бедра не вылазят. Но критика приветствуется! :O)))

Iucmen от Марта 22, 2014, 04:40:26 pm

Цитата: moi от Марта 22, 2014, 03:59:24 pm

Сегодня с Ромой плавали брас 50м на время.

Вот мой видос из-под воды: https://www.youtube.com/watch?v=_69PCicmc-0

Темп я чего-то вообще забыл как разгонять..... . На видосе вижу слишком затянутую фазу скольжения. В спринте такой не должно быть. Что понравилось - вроде нормально, высоко на воде лежу, бедра не вылазят. Но критика приветствуется! :O)))

Руки вперед вроде выносишь а спину нет, да и руки похоже не ахти выносятся - нет пока брасса - нет броска вперед - похоже вода смыкается у тебя на затылке, а должна за спиной, но нужно еще и боковое (верхнее) видео.

Цитировать

Рому я снял только с бортика....

Ну и когда увидим заплыв Ромы, или это уже интрига. А тот чел, который камеру убрал - это Ромин человек - он (Рома) так избежал Д/К (GE). ;D ;D ;D

moi от Марта 22, 2014, 06:38:03 pm

Цитата: Iucmen от Марта 22, 2014, 04:40:26 pm

Ну и когда увидим заплыв Ромы, или это уже интрига. А тот чел, который камеру убрал - это Ромин человек - он (Рома) так избежал Д/К (GE). ;D ;D ;D

Не... Рома плыл по правилам в этот раз. Видос увидите после окончания ЧФ. Пока нельзя тайну разглашать.

sosnin от Марта 22, 2014, 09:29:54 pm

запульнул видео в другую тему. маскируюсь ;)

Гала от Марта 22, 2014, 10:00:46 pm

А я вот не могу как Ромка на старте согнуться,спина черт побери(((((((Скоро буду как мой любимый польский дедок,на тумбочку с посторонней помощью карабкаться :-\

Letun от Марта 23, 2014, 09:22:53 am

Цитата: sosnin от Марта 22, 2014, 09:29:54 pm

запульнул видео в другую тему. маскируюсь ;)

Я может чего то не догоняю - твоей заявки на ЧФ я не видел, зачем шифроваться тогда?

sosnin от Марта 23, 2014, 02:13:47 pm

Цитата: Letun от Марта 23, 2014, 09:22:53 am

Цитата: sosnin от Марта 22, 2014, 09:29:54 pm

запульнул видео в другую тему. маскируюсь ;)

Я может чего то не догоняю - твоей заявки на ЧФ я не видел, зачем шифроваться тогда?

ну вк я ж могу подать результаты?

а так-это только интригу убивает,хоть и частично.

пс. ну что,есть мысли по поводу 50бр?

Letun от Марта 23, 2014, 03:53:02 pm

Дуэль значится..)

Зацепил, зацепил))

У меня ещё неделя ;) !

Гала от Марта 23, 2014, 07:17:17 pm

Такс, помню,что у кого-то была похожая проблема,но у кого не помню((((начала я еле-еле плавать после болезни,

сразу скажу, что остаточные явления в виде кашля еще есть, так вот, есть у меня на каждой трени задание-тест 200 м вольным в начале и конце свободно и три пульса после. Пульс измеряю за десять сек и через десять следующий, до болезни пульс падал в среднем на пять ударов равномерно, сейчас вот такая хрень, плову 200, ну, очень свободно, пульс в конце практически не падает 24-23-21, в конце тренировки (про полчаса-сорок минут купания это сильно сказано, конечно ;D) ситуация несколько лучше, но все равно не так, как раньше. Первый пульс всегда примерно таким на этом задании и был, а вот дальше ерунда какая-то. Что это может быть?

Iustmen от Марта 23, 2014, 07:29:50 pm
Цитата: Гала от Марта 23, 2014, 07:17:17 pm
... Что это может быть?

Думаю, что это твой организм еще болеет. :-\ - Попозже все должно прийти в норму.

Гала от Марта 23, 2014, 07:34:07 pm
Ну, я тоже так думаю, потому что кардиограмму делала и она в норме, вот еще недельку понаблюдаю.

sosnin от Марта 23, 2014, 07:40:52 pm
я перестал кашлять тоже только вчера, как на улице стал постоянный плюс.

Гала от Марта 23, 2014, 07:42:44 pm
а пульсы как были при кашле?

Berrimor от Марта 23, 2014, 08:37:17 pm
Цитата: Гала от Марта 22, 2014, 10:00:46 pm
А я вот не могу как Ромка на старте согнуться, спина черт побери(((((((Скоро буду как мой любимый польский дедок, на тумбочку с посторонней помощью карабкаться :-\
Я тоже не могу :(

Гала от Марта 23, 2014, 09:51:52 pm
У меня никогда не было проблем с пульсами и я всегда их тщательно измеряла. И утром-вечером в состоянии покоя, и на всех заданиях на пульс, всегда все ОК было, поэтому так и настораживает то, что пульс не падает. Но все же надеюсь, что это временное явление, а не проблемы какие-то.

sosnin от Марта 24, 2014, 08:07:18 am
Цитата: Гала от Марта 23, 2014, 07:42:44 pm
а пульсы как были при кашле?
от нагрузки любой скакали вверх и потом еще минут 10 то стоят, то скачут... полы помыл в комнате-отдых 15 минут.

Цитата: sosnin от Марта 24, 2014, 08:07:18 am

Цитата: Iustmen от Марта 23, 2014, 07:48:04 pm

Цитата: sosnin от Марта 22, 2014, 09:24:13 pm

<http://rusfolder.com/40200490> ну вот. время "официальное не буду пока выкладывать.

letuny не смотреть :)

Рома, видно конечно плохо, но мне показалось, что потерял еще время в подводной части старта на отрезке после удара ногами дельфином - в заключительной части при выводе рук вперед до выхода головы на поверхность - показалось, что есть почти остановка в этой фазе и получается плохо использовал скорость старта и начал заново себя разгонять за счет спины.

P.S. Мои, вот как нам с тобой нужно работать спиной - любимыми судьбами заставь Рому научить тебя - потом научишь меня. ;)

да, стоп есть, но от него избавиться можно только если ногами работать. я ж выныриваю только на руках. а один удар батом не дает такой скорости, как брассовый. увы.

хотя очень четкая закономерность: не плаваешь стилем-профукиваешь старт и поворот 100%!

а я вот смотрю и понимаю, что занываю за руками глубоко. :(

да уж, потренироваться - можно еще секунду наскребсти... тогда по очкам будет получаться, что я брассисит :) правда-это д\к ;)

Гала от Марта 24, 2014, 09:24:08 am
я и на брассе, и на батте занываю глубоко :-\

Iustmen от Марта 24, 2014, 09:27:01 am

Цитировать

а я вот смотрю и понимаю, что занываю за руками глубоко. :(да уж, потренироваться - можно еще секунду наскребсти... тогда по очкам будет получаться, что я брассисит :) правда-это д'к ;)

А теперь еще раз пересмотри съемку своего заплыва на одних руках брассом - там нет такого заныра, там классные "качели" - и попа всплывает за спиной и лежать остаешься высоко - короче ищи проблему в ногах. А поправишь свой брасс - и в кроле прибавка будет - вот увидишь.

P.S. Без обид - яйцо курицу не учит, но вроде я уже чутка вылупился, да и ты не курица. -)

avia334 от Марта 24, 2014, 09:32:50 am

Цитировать

Обрати внимание на подтягивание ног - у тебя обе пятки подтягиваются сначала к середине попы, а потом уйма времени тратится, чтобы их развести и сделать нормальный захват и толчек.

Подтягивай пятки сразу по бокам. Самое эффективное упражнение - ноги брасс на спине, руки по швам. - при подтягивании ног пятки должны сначала коснуться пальцев рук, а потом уже разворот стоп. И колени при этом не будут разъезжаться.

Volga - вот ты в брассе уже дока... а МОИ еще нет. Я по себе сужу, но я бы в таком упражнении спину горбом бы поставил и голову поднял, т.к. это было бы естественные позывы организма не захлебнуться.

Я для заброса ног и для правильного их разведения порекомендовал бы подводный брасс. Там без вариантов, голова смотрит вперед, а ноги четко захватывают воду.

Домино от Марта 24, 2014, 09:33:27 am

Цитата: Рунтя от Марта 23, 2014, 08:37:46 pm

А когда говорю много на работе, то пропадает голос, потом захожусь кашлем. Может это вирус какой-то ???

;D ;D ;D Ага, вирус-вирус!(<http://s18.rimg.info/36370fcea41a42e0fdeff19fbe4957f.gif>)

avia334 от Марта 24, 2014, 09:36:56 am

Цитировать

Вот мой видос из-под воды: https://www.youtube.com/watch?v=_69PCicmc-0

Темп я чего-то вообще забыл как разгонять. В итоге позорные 38,8 вроде... даже не стал запоминать. Буду переплывать на след. неделе. На видеосе вижу слишком затянутую фазу скольжения. В спринте такой не должно быть. Что понравилось - вроде нормально, высоко на воде лежу, бедра не вылазят. Но критика приветствуется! :O)))

МОИ, ты по-моему зря нервничаешь - вперед то ты неплохо проплыл. Я на медленной съемке раза три пересмотрел - там глобальных ошибок не видно. Темп можно повыше, но это уже по самочувствию.

А вот обратно первый же гребок с ногами от попы... тут уже поперли ошибки, так не разогнаться.

Поставь нормальный гребок ногами и темп чуть увеличь - и будет тебе 36.6.

sosnin от Марта 24, 2014, 09:53:33 am

Цитата: Iustien от Марта 24, 2014, 09:27:01 am

А теперь еще раз пересмотри съемку своего заплыва на одних руках брассом - там нет такого заныра, там классные "качели" - и попа всплывает за спиной и лежать остаешься высоко - короче ищи проблему в ногах. вот именно, что качели идут только 2/3 четвертака. последние гребки начинаю занывать и вынырнуть не успеваю уже....

а то, что на одних руках-так это факт. т.к. ногами брассом я не плаваю, а один удар батом не дает нужного продвижения.

как только занывнул один раз, то из-за слабого удара ногами выбраться выше я уже не смог. это 2 гребка в первом и 4 в последнем четвертаке.

а поворот-вообще шедевр, как дайвер развернулся :(

с моИ поговорили, там ошибка в теории техники у него была... по факту, раньше я замечал что он подтягивает ноги, разводя колени. но разводил он их горизонтально.

сейчас он делает правильное подтягивание (к попе пятки), но продолжает разводить колени. поэтому плуг стал образовываться больше. а темпа нет вообще, да и взяться неоткуда... зато думаю он улучшит сейчас время на 100 и 200, т.к. стал плыть выше и ровнее, меньше вертикальных колебаний.

MikeFW от Марта 24, 2014, 11:13:29 am

Рома,

разве работа ногами батом при плавании брассом это не дисквалификация?

Гала от Марта 24, 2014, 11:15:54 am
Он не работает ими,он на одних руках плывет ;) А так да, дисквал чистейший ;D

sosnin от Марта 24, 2014, 11:23:03 am

Цитата: Гала от Марта 24, 2014, 11:15:54 am

Он не работает ими,он на одних руках плывет ;) А так да, дисквал чистейший ;D

в этот раз я работал. можно сравнить с декабрьским видео. но разница невелика оказалась. я надеялся на большую разницу... всеж у меня и не получилось сильно работать ногами.

Гала от Марта 24, 2014, 11:28:09 am

я,если честно, на ноги не сильно смотрела ;)

sosnin от Марта 24, 2014, 11:32:57 am

Цитата: Гала от Марта 24, 2014, 11:28:09 am

я,если честно, на ноги не сильно смотрела ;)

а смотрел,но разницу видно только на первых 2-3 гребках. как только занырываю,то упор начинается на руки и про ноги я просто забываю :) самый нормальный удар-финишный перед поворотами- этот фантан и видно.

если только тренить это,то будет прогресс.

в принципе,то же самое и с батом у меня. ноги сбиваются,боюсь я их включать на полную почему-то.

Гала от Марта 24, 2014, 11:35:37 am

А почему боишься?

А я в батте, как варяг в кроле,все дзен ищу ;D

sosnin от Марта 24, 2014, 11:38:51 am

не знаю. когда делаю максимально ноги в координации,то плечами тону.гибкости может не хватает на вдохх выйти. вот наверно подсознательно и не разгоняю ноги,или только когда в касание иду...

с другой стороны 50и25 это точно не мое :) старт-реакция у меня все еще,как у прадедушки :(

свиммер от Марта 24, 2014, 11:41:27 am

у меня тоже брасс 50 готов. после приведенный видосов, на мой без боли не взглянешь. но, т.к. за 45 сек "техника г\$%^о, но не полное" (с) sosnin, то может и можно будет что-то сказать. ;D

мне теперь надо 200 брасс проплыть, хочу из 3:40 выплыть на пару секунд. может что элементарное проглядел? :)

ПС: да, и забыл сказать, слабонервным на финиш не смотреть. ;)

https://www.youtube.com/watch?v=r_xEpF0MD_E

Гала от Марта 24, 2014, 11:45:53 am

Финиш зачетный ;D. Ноги вообще не то,нет окончания гребка,колени....да все не так,на мой взгляд. Но за финиш тебе плюс один, я так смеялась))))))

sosnin от Марта 24, 2014, 11:53:22 am

кошмарная лягушка ты! :) :)

элементарщина? на: 1)кисти не вкладывай мизинцем,ложи ладонью вниз. т.к. ты сразу не привыкнешь проносить так,а скользить "с ладонями вниз".

2) колени,как мои раньше. подтягиваешь стопы,а колени уходят вбок. создал себе парашют.

3)при толчке ногами колени шире стоп-опять тормоз

4) таз где-то на дне постоянно

5) выход со старта-это д.к. 2 удара батом. замаскировать как вандебург у тебя не вышло ;)

+

6) темп хороший.

7) корпус не тонет. по тебе,в отличии от меня, не видно,что качество гребков как-то падает со временем.

Гала от Марта 24, 2014, 11:59:44 am

и спина не работает ;)

avia334 от Марта 24, 2014, 12:06:06 pm

Цитировать

у меня тоже брасс 50 готов. после приведенный видосов, на мой без боли не взглянешь. но, т.к. за 45 сек "техника г\$%^о, но не полное" (с) sosnin, то может и можно будет что-то сказать. Grin

мне теперь надо 200 брасс проплыть, хочу из 3:40 выплыть на пару секунд. может что элементарное проглядел?
Smiley

ПС: да, и забыл сказать, слабонервным на финиш не смотреть. Wink

https://www.youtube.com/watch?v=r_xEpF0MD_E

Да по мелочам тут лечиться не получится, надо глобально перестраиваться.

Стрелочки-ножки под водой-ножки над водой с колобашкой-ножки над водой без колобашки-ручки одни (ноги бат с колобашкой)-координация. Это короткий план постепенных трень.

свиммер от Марта 24, 2014, 12:08:02 pm

есть за что похвалить, ура-ура-ура! :)

Гала, Рома спасибо. Роме не плюсюю из морально-этических соображений ;) . Колени, таз, спина - догадывался, но не думал что так плохо. Не, ну знал что плохо, но не так... Спиной пробовал работать сильнее - тогда ухажу под воду. Может потому-что ноги не помогают... Вылазить потом не получается.

Цитата: sosnin от Марта 24, 2014, 11:53:22 am

5) выход со старта-это д\к. 2 удара батом. замаскировать как вандебург у тебя не вышло ;)

это как это д/к? :) хочу оспорить. или спросить. ну, не знаю... в общем, так. Начало удара дельфином: раз - поднимаю таз, ноги по инерции ушли чуть вниз (сами, без удара), два: таз идет вниз, ноги пошли вверх, три: удар ногами. Это дисквал? Надо контролировать ноги, когда таз поднимаешь? или как?

sosnin от Марта 24, 2014, 12:55:51 pm

удар-это движение вниз после замаха.замах может быть большим и малым. у тебя четко одно движение голенью-стопами до гребка+одно волнообразное большое движение с началом гребка.

вообще практика показывает, что выкидывание спиной рук приводит к приводнению на ту глубину, на кот. находится таз до выкидывания. то есть, движением спины невозможно поднять ноги и таз во время проноса. лучший случай, что ноги и таз останутся там же и не просядут. а у тебя таз под водой+колени сбоку. ты будешь кидать руки спиной, а ноги будут тябя стопорить на месте.

ложешь руки пальцами- рука автоматом проваливается на 20-30 см под воду...потом еще надо смотреть каким образом ты их поднимаешь к поверхности, если поднимаешь.

теоретически, вмето этого поднимания рук, ты должен прессом и ногами поднимать таз в этот момент. вот так волна и делается.

пс. то что ты описывал (раз, два, три)...так вот твоего "РАЗ" быть не должно. ты в полете в воду должен входить напряженной торпедой, а не расхлябанным желе, у кот. таз "сам проваливается" ;)

Volga13 от Марта 24, 2014, 01:28:13 pm

Думаю свиммер на верном пути. по сравнению с ноябрьским видео - прогресс есть. Продолжай в том же духе. Еще полгода - и может sosnin перестанет называть тебя "кошмарной лягушкой" :). Ставлю на то, что к октябрю-ноябрю свиммер вплотную подберется к 40 секундам....

свиммер от Марта 24, 2014, 01:53:48 pm

sosnin, прости. но если, вес уйдет за 111 обещаю вернуть как было. ну, просто неиссякаемый кладезь информации.

Цитата: Volga13 от Марта 24, 2014, 01:28:13 pm

Думаю свиммер на верном пути. по сравнению с ноябрьским видео - прогресс есть. Продолжай в том же духе. Еще полгода - и может sosnin перестанет называть тебя "кошмарной лягушкой" :). Ставлю на то, что к октябрю-ноябрю свиммер вплотную подберется к 40 секундам....

спасибо. :) хочу еще со спиной и баттом поработать - прочувствовать воду, движения. может я спинист? ;D так что, осенью еще лягушкой, наверное, не перестану быть. ;)

Volga13 от Марта 24, 2014, 02:06:26 pm

Цитата: свиммер от Марта 24, 2014, 01:53:48 pm

спасибо. :) хочу еще со спиной и баттом поработать - прочувствовать воду, движения. может я спинист? ;D так что, осенью еще лягушкой, наверное, не перестану быть. ;)

Одно другому не мешает. Готовь комплекс..

sosnin от Марта 24, 2014, 02:26:35 pm

Цитата: swimmer от Марта 24, 2014, 01:53:48 pm

sosnin, прости. но если, вес уйдет за 111 обещаю вернуть как было. ну, просто неиссякаемый кладезь информации. вообще-то это все мусолилось в "технике-брасс" не один раз. скорее это не мне плюс, а тебе минус надо. но мне нра, что ты стартуешь и обдумываешь, поэтому я тоже восдерживаюсь :) ;)

MikeFW от Марта 24, 2014, 02:28:36 pm

Цитата: swimmer от Марта 24, 2014, 01:53:48 pm

может я спинист?

В спорт-школах дети плавают всеми стилями. Каким стилем первым выполняют 2-рой разряд тот и начинает считаться у них основным...

Гала от Марта 24, 2014, 02:30:47 pm

Цитата: MikeFW от Марта 24, 2014, 02:28:36 pm

В спорт-школах дети плавают всеми стилями. Каким стилем первым выполняют 2-рой разряд тот и начинает считаться у них основным...

угу, поэтому я и осталась толком без брасса и батта. Плавать надо всем и все пока на всех стилях не будет хотя бы второй разряд, а лучше первый.

sosnin от Марта 24, 2014, 02:55:48 pm

Цитата: MikeFW от Марта 24, 2014, 02:28:36 pm

В спорт-школах дети плавают всеми стилями. Каким стилем первым выполняют 2-рой разряд тот и начинает считаться у них основным...

:) для меня это новость. выполнял:

3взр-100вст

2взр-200вст ??? вот тут я уже запомнил, вроде именно эта дистанция.

1взр-200бр

кмс-800вст

мс-200сп

и я в жизни не считался ни кролистом, ни спинистом, ни брассистом :)

я не знаю ни одного мальчика кто бы выполнил разряд до кмс батом раньше, чем кролем.

да и выполнение кмс батом раньше других стилей видел 3х человек, слышал еще про одного старшего намного меня. но даже из тех трех ребята крплыли очень близко к МС.

Toto от Марта 24, 2014, 03:08:50 pm

Цитата: Гала от Марта 24, 2014, 02:30:47 pm

Цитата: MikeFW от Марта 24, 2014, 02:28:36 pm

В спорт-школах дети плавают всеми стилями. Каким стилем первым выполняют 2-рой разряд тот и начинает считаться у них основным...

угу, поэтому я и осталась толком без брасса и батта. Плавать надо всем и все пока на всех стилях не будет хотя бы второй разряд, а лучше первый.

я плавала по МС 200 комплекс фактически без брасса и ничего))

а первоначально "специализация" была типо длинный кроль - 1500 - кмс, 800-кмс, а затем на 400 кроль не смогла проплыть по кмс, поставили на 200 кроль - проплыла, и 200 комплекс тогда был по 1 вз,

стали больше плавать средние дистанции с расчетом на 200 кроль, а вышел все равно только комплекс))

хотя еще 800 кроль было что-то очень близко к МС (пару десятых не дотянула)

DorinKa от Марта 24, 2014, 03:40:41 pm

Цитата: MikeFW от Марта 24, 2014, 02:28:36 pm

Цитата: swimmer от Марта 24, 2014, 01:53:48 pm

может я спинист?

В спорт-школах дети плавают всеми стилями. Каким стилем первым выполняют 2-рой разряд тот и начинает считаться у них основным...

А наши мальчишки почти все 2 взр на 800 в\с выполнили, значит все кролисты?

MikeFW от Марта 24, 2014, 05:13:06 pm

Цитата: DorinKa от Марта 24, 2014, 03:40:41 pm

А наши мальчишки почти все 2 взр на 800 в\с выполнили, значит все кролисты?

Длинные дистанции не считаются, брались в расчёт 100-200

DorinKa от Марта 24, 2014, 06:18:22 pm

А мы как-то и не отслеживали потом, на какой после 800-ки выполнил. А сейчас уже, ясное дело, на всех по второму плышет. И 1-й, судя по всему, на длинной выполнит. Хотя... всякое может быть.

Гала от Марта 24, 2014, 09:09:28 pm

Цитата: MikeFW от Марта 24, 2014, 05:13:06 pm

Длинные дистанции не считаются, брались в расчёт 100-200

Почему длинные не считаются? Может именно поэтому со времен Сальникова и нет нормальных стайеров в России?

sosnin от Марта 24, 2014, 09:11:23 pm

ну ты тоже загнула... как минимум юрий прилуков и акатьев должны обидеться на тебя ;) я б так сделал :)

Гала от Марта 24, 2014, 09:13:10 pm

Прилуков,да, а второго не помню, мне минус.

sosnin от Марта 25, 2014, 07:51:34 am

Цитата: Гала от Марта 24, 2014, 09:13:10 pm

Прилуков,да, а второго не помню, мне минус.

ну и получай!

<http://www.i-swimmer.ru/foto/akatiev/akatiev.htm>

Белый Кит от Марта 25, 2014, 11:16:58 am

часть постов перенесена в "разговоры о разном"

Гала от Марта 25, 2014, 11:35:00 am

Я теперь знаю почему я Акатьева не помню,как раз в его лучшие годы я вообще за плаванием не следила,дочка маленькая была,мою голову совсем другие интересы занимали :)

Домино от Марта 25, 2014, 01:58:32 pm

А-а-а-а-а!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Есть 75 метров баттерфляем.(<http://s16.rimg.info/10bc46c259a9c1243229cebbefae01c0.gif>)

Led от Марта 25, 2014, 02:02:15 pm

Цитата: Домино от Марта 25, 2014, 01:58:32 pm

А-а-а-а-а!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Есть 75 метров баттерфляем.(<http://s16.rimg.info/10bc46c259a9c1243229cebbefae01c0.gif>)

Цитировать

перед молодым-красивым

:o ;D

Гала от Марта 25, 2014, 02:03:30 pm

Цитата: Домино от Марта 25, 2014, 01:58:32 pm

A-a-a-a-a!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Есть 75 метров баттерфляем.(<http://s16.rimg.info/10bc46c259a9c1243229cebbefae01c0.gif>)

Теперь пиши,что умеешь плавать 75 метров! ;)

Домино от Марта 25, 2014, 02:16:06 pm

Цитата: Led от Марта 25, 2014, 02:02:15 pm

Цитата: Домино от Марта 25, 2014, 01:58:32 pm

A-a-a-a-a!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Есть 75 метров баттерфляем.(<http://s16.rimg.info/10bc46c259a9c1243229cebbefae01c0.gif>)

Цитировать

перед молодым-красивым

:o ;D

Ну почти,он правда уже ушел к тому времени,но я заметила в каких плавках он плавал ;D

(<http://www.turborussia.ru/upload/image/img-with-watermark/7984017.jpg>)

Led от Марта 25, 2014, 02:21:35 pm

Цитата: Домино от Марта 25, 2014, 02:16:06 pm

но я заметила в каких плавках он плавал ;D

ёмалауто :)

я думаю чо передо мной только бабкобрассом плавают...

оказывается нужно турборуссья купить :)

Гала от Марта 25, 2014, 02:22:49 pm

Надеюсь,он прилично плавал или ему достаточно плавок,чтобы произвести впечатление? ;D

Домино от Марта 25, 2014, 02:24:43 pm

Да-да-да! ;D

Чуть косоглазие не заработала т.к. он по соседней дорожке плавал.

Гала

Он проф.спортсмен по-моему МСМК по плаванию.

Гала от Марта 25, 2014, 02:40:27 pm

Блин,ну почему в моем бассе одни уроды в пляжных шортах плавают?????? АБЫДНА, пАнимаешь..... :-\

Toto от Марта 25, 2014, 02:49:33 pm

Цитата: Гала от Марта 25, 2014, 02:40:27 pm

Блин,ну почему в моем бассе одни уроды в пляжных шортах плавают?????? АБЫДНА, пАнимаешь..... :-\

да еще и бабкобрассом :(

Хотя мне грех жаловаться - у меня ж сборная синхронисток тренируется и СДЮШ

а, и вот недавно появился парень, видать из бывших... на Рому чем-то похож)) плывет здорово и мне теперь стало проще этих браситов со скоростной дорожки изгонять

Гала от Марта 25, 2014, 10:34:09 pm

Цитата: Toto от Марта 25, 2014, 02:49:33 pm

Хотя мне грех жаловаться - у меня ж сборная синхронисток тренируется и СДЮШ

Это в Олимпийском,да? Я,если и когда в Москву приеду,то спрошу когда синхронистки тренируются,очень уж любопытно.

Toto от Марта 26, 2014, 08:24:07 am
Цитата: Гала от Марта 25, 2014, 10:34:09 pm
Цитата: Toto от Марта 25, 2014, 02:49:33 pm

Хотя мне грех жаловаться - у меня ж сборная синхронисток тренируется и СДЮШ

Это в Олимпийском,да? Я,если и когда в Москву приеду,то спрошу когда синхронистки тренируются,очень уж любопытно.

нет,в Труде :)

вчера такое шоу было!

они похоже готовятся к Чемпионату Москвы, делают полностью прогоны

но в Олимпийском они тоже есть, тк им надо много воды :)

вроде по субботам

Гала от Марта 26, 2014, 08:28:40 am
только сейчас дошло, в Москве столько всего интересного,одни театры чего стоят (обожаю театр,Ленком особенно),а я думаю о том как посетить тренировку синхронисток ;D

Домино от Марта 26, 2014, 08:43:56 am
Цитата: Гала от Марта 25, 2014, 10:34:09 pm

Это в Олимпийском,да?

Гала там еще ватерполисты тренируются.(<http://s18.rimg.info/d72f85faea908af7b855bab258547c51.gif>)

Гала от Марта 26, 2014, 08:49:39 am
Цитата: Домино от Марта 26, 2014, 08:43:56 am

Гала там еще ватерполисты тренируются.(<http://s18.rimg.info/d72f85faea908af7b855bab258547c51.gif>)

Эээээ.....они ничего такие? Есть на что посмотреть? Может это окажется даже заманчивее,чем синхронистки (<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Домино от Марта 26, 2014, 08:52:52 am
Ага,забудь про синхронисток.(<http://s.rimg.info/7ba82df7af064ccc006d8611c1d95734.gif>)

Белый Кит от Марта 26, 2014, 08:54:19 am
Цитата: Гала от Марта 26, 2014, 08:49:39 am
Цитата: Домино от Марта 26, 2014, 08:43:56 am

Гала там еще ватерполисты тренируются.

Эээээ.....они ничего такие? Есть на что посмотреть? Может это окажется даже заманчивее,чем синхронистки

сходи, сходи....

там такие "торсы" будут :о :о :о - потом на пловцов "без слез" не взглянешь ;) :)

Гала от Марта 26, 2014, 09:09:58 am
Убедили! Включаю их в свою программу культурного развития ;D

Iustep от Марта 26, 2014, 10:34:56 am
Цитата: Гала от Марта 26, 2014, 08:49:39 am
Цитата: Домино от Марта 26, 2014, 08:43:56 am

Гала там еще ватерполисты тренируются.(<http://s18.rimg.info/d72f85faea908af7b855bab258547c51.gif>)

Эээээ.....они ничего такие? Есть на что посмотреть? Может это окажется даже заманчивее,чем синхронистки (<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Гала, да чебурашки они - вот у Домино правильное увлечение.

IluTa4oK от Марта 26, 2014, 10:42:56 am
Цитата: Toto от Марта 25, 2014, 02:49:33 pm

Хотя мне грех жаловаться - у меня ж сборная синхронисток тренируется и СДЮШ

а, и вот недавно появился парень, видать из бывших... на Рому чем-то похож)) плывет здорово и мне теперь стало проще этих брасситов со скоростной дорожки изгонять

Цитата: Toto от Марта 26, 2014, 08:24:07 am
нет, в Труде :)

Ты в большом бассейне в Труде плаваешь? Купальник, случаем, не зелёный??

Toto от Марта 26, 2014, 10:52:56 am
Цитата: IluTa4oK от Марта 26, 2014, 10:42:56 am

Ты в большом бассейне в Труде плаваешь? Купальник, случаем, не зелёный??
и в большом по утрам, и в коротком по вечерам
а купальник у меня не зелёный - мне этот цвет не к лицу))
обычно серый (серебристый), фиолетовый или чёрный

IluTa4oK от Марта 26, 2014, 10:56:11 am
Цитата: Toto от Марта 26, 2014, 10:52:56 am
и в большом по утрам, и в коротком по вечерам
а купальник у меня не зелёный - мне этот цвет не к лицу))
обычно серый (серебристый), фиолетовый или чёрный

Ааа, тогда мы не пересекаемся.
Я только в большой хожу после 20-30 в рабочие дни и до обеда по выходным.

Toto от Марта 26, 2014, 11:10:29 am
Цитата: IluTa4oK от Марта 26, 2014, 10:56:11 am
Цитата: Toto от Марта 26, 2014, 10:52:56 am
и в большом по утрам, и в коротком по вечерам
а купальник у меня не зелёный - мне этот цвет не к лицу))
обычно серый (серебристый), фиолетовый или чёрный

Ааа, тогда мы не пересекаемся.
Я только в большой хожу после 20-30 в рабочие дни и до обеда по выходным.

ну я по выходным иногда плаваю часиков с 12 в большом

sosnin от Марта 26, 2014, 11:17:04 am
Цитата: Iusmen от Марта 26, 2014, 10:34:56 am
Гала, да чебурашки они - вот у Домино правильное увлечение.
ХАХАХААХАХААА!!!
так б.кита еще никто не обзывал :) :) :)

IluTa4oK от Марта 26, 2014, 11:28:58 am
Цитата: Toto от Марта 26, 2014, 11:10:29 am
ну я по выходным иногда плаваю часиков с 12 в большом

С твоим набором купальников я тебя не узнаю :)
У меня сейчас синие плавки и красно-чёрная шапка, если будешь в субботу, потяни за ногу :)

Toto от Марта 26, 2014, 11:38:22 am
Цитата: IluTa4oK от Марта 26, 2014, 11:28:58 am
Цитата: Toto от Марта 26, 2014, 11:10:29 am
ну я по выходным иногда плаваю часиков с 12 в большом

С твоим набором купальников я тебя не узнаю :)

У меня сейчас синие плавки и красно-чёрная шапка, если будешь в субботу, потяни за ногу :)
ну я обычно единственная девушка на 4-й дорожке для "скоростного плавания"

sosnin от Марта 26, 2014, 11:45:21 am

Цитата: Toto от Марта 26, 2014, 11:38:22 am

"скоростного плавания"

кстати вчера вторую воду получилось "вскипятить" с еще двумя МС и двумя КМС.....тут уже я уварачивался от их спринтерских тел :)

народ был немного в шоке :)

ребята поплавали 800-1000,а набаламутили так,что после нас дорога пустая была еще минут 15. никто из 10 бегемотов не решался :)

IluTa4oK от Марта 26, 2014, 12:42:33 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2014, 11:45:21 am

вчера вторую воду получилось "вскипятить" с еще двумя МС и двумя КМС.....тут уже я уварачивался от их спринтерских тел :)

народ был немного в шоке :)

ребята поплавали 800-1000,а набаламутили так,что после нас дорога пустая была еще минут 15. никто из 10 бегемотов не решался :)

Во время ваших заплывов народ, небось, и на соседних дорожках волнами к краям бассейна сносило ;D

Цитата: Toto от Марта 26, 2014, 11:38:22 am

ну я обычно единственная девушка на 4-й дорожке для "скоростного плавания"

Ну не скажи, в субботу до обеда иногда несколько девушек приходит.

Как раз в субботу иногда вижу девушку в зеленом купальнике - очень быстро плавает, но не уверен, что ей больше 20.

А шапочка у тебя какого цвета?

Led от Марта 26, 2014, 12:58:28 pm

Цитата: IluTa4oK от Марта 26, 2014, 12:42:33 pm

А шапочка у тебя какого цвета?

А чтобы узнала она меня,журнал Огонек у меня в руках будет ;D (с) Шарапов

sosnin от Марта 26, 2014, 12:58:39 pm

Цитата: IluTa4oK от Марта 26, 2014, 12:42:33 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2014, 11:45:21 am

вчера вторую воду получилось "вскипятить" с еще двумя МС и двумя КМС.....тут уже я уварачивался от их спринтерских тел :)

народ был немного в шоке :)

ребята поплавали 800-1000,а набаламутили так,что после нас дорога пустая была еще минут 15. никто из 10 бегемотов не решался :)

Во время ваших заплывов народ, небось, и на соседних дорожках волнами к краям бассейна сносило ;D

ага.дорожка растянулась по полметра и стала шире раза в 1,5.

ладно я еще сам сумел сориентироваться....они вчетвером и меня хотели закатать в асфальт, как лузера :))

"молодежь,совсем не уважает старшее поколение" (голосом бабушки приподъездной) :)

IuCTeM от Марта 26, 2014, 04:09:32 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2014, 11:17:04 am

Цитата: IuCTeM от Марта 26, 2014, 10:34:56 am

Гала, да чебурашки они - вот у Домино правильное увлечение.

ХАХАХААХАХААА!!!

так б.кита еще никто не обзывал :) :))

Да я не обзываюсь, я не навязчиво направляю девчат н нужное русло. -)

Гала от Марта 26, 2014, 06:52:37 pm

Ты нам свое русло не подставляй! Сказано,есть на что смотреть у ватерполистов,значит есть на что,значит включаем их в программу окультуривания! 8)

IuCTeM от Марта 26, 2014, 07:51:40 pm

Цитата: Гала от Марта 26, 2014, 06:52:37 pm

Ты нам свое русло не подставляй! Сказано,есть на что смотреть у ватерполистов,значит есть на что,значит включаем их в программу окультуривания! 8)

Все, понял, тихонько удаляюсь купаться в лягушатник. -)

Белый Кит от Марта 26, 2014, 08:47:44 pm

Цитата: Iusmen от Марта 26, 2014, 04:09:32 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2014, 11:17:04 am

Цитата: Iusmen от Марта 26, 2014, 10:34:56 am

Гала, да чебурашки они - вот у Домино правильное увлечение.

ХАХАХААХАХААА!!!

так б.кита еще никто не обзывал :) :))

Да я не обзываюсь, я не навязчиво направляю девчат н нужное русло. -)

и заметьте - я мужественно молча терплю ваш стеб . >:(>:(>:(

sosnin от Марта 26, 2014, 08:51:32 pm

Цитата: Белый Кит от Марта 26, 2014, 08:47:44 pm

Цитата: Iusmen от Марта 26, 2014, 04:09:32 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2014, 11:17:04 am

Цитата: Iusmen от Марта 26, 2014, 10:34:56 am

Гала, да чебурашки они - вот у Домино правильное увлечение.

ХАХАХААХАХААА!!!

так б.кита еще никто не обзывал :) :))

Да я не обзываюсь, я не навязчиво направляю девчат н нужное русло. -)

и заметьте - я мужественно молча терплю ваш стеб . >:(>:(>:(

я даже не представляю каких усилий это стоит.... как минимум надо красным писать и 20ым шрифтом. плюсанул за мужество.

Гала от Марта 26, 2014, 09:50:06 pm

Я не стебусь, у нас нет ватерполистов, точнее, создание этого спорта в Латвии в зачаточном состоянии, только первые наборы идут, поэтому верю Ольге, которая говорит, что ватерполисты о-го-го какие ;)

Белый Кит от Марта 27, 2014, 07:26:21 am

Цитата: Гала от Марта 26, 2014, 09:50:06 pm

Я не стебусь, у нас нет ватерполистов, точнее, создание этого спорта в Латвии в зачаточном состоянии, только первые наборы идут, поэтому верю Ольге, которая говорит, что ватерполисты о-го-го какие ;)

а мне - в прошлом ватерполисту (сборная школьников Белоруссии и потом основной состав СКИФ Минск) не веришь? ;) ;D

Гала от Марта 27, 2014, 08:22:02 am

Верю, но Домино больше, у нее женский взгляд на вещи, она на мужиков с той же колокольни, что и я смотрит, но т.к. вы не противоречите друг другу, то верю обоим! ;D

Рунтя от Марта 27, 2014, 08:38:03 am

Гал, думаю, и Аквалавер сможет подтвердить, что ватерполисты хороши! По мне так вообще безумно вкусные. В его бассе "Штурм 2000" тренируется, арендуют пол 50-ти метровки. Я когда с ними в одно время попадаю, захожусь слюной, вообще забываю, зачем в басс приехала. Правда, в это время на другом конце бассейна на меньшей территории синхронистки занимаются, тела у девочек тоже улетные, но я как-то больше по мальчишкам. Ватерполистки меня в ужОс повергли, их как-будто по критерию самой страшной морды отбирают, и шеи такие, жуть просто :o.

Гала от Марта 27, 2014, 08:41:21 am

Вы со своими ватерполистами, МСМК на одной дорожке и прочей нечистью меня в депрессию вгоняете, у меня одни пузаны в пляжных трусах, женскому взгляду совершенно не за что зацепиться!!!!!!

(<http://s8.rimg.info/7228082066adab43a80bf8be6d1a1d8d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-636337479.html>)

sosnin от Марта 27, 2014, 08:49:45 am

не знаю, как б.кит, вроде ко вторым подходит. но я ватерполистов знаю только две породы: 1) агрессивные шизоиды 2) морально непрошибаемые, каменные. можно сигары тушить об них. 5 потушишь-будут молчать, 6ю начнешь

заносить -они тебя мгновенно сломают,пожуют и выплюнут. :) :)
б.кит, надеюсь я грань пока не перешел? ;)

Гала от Марта 27, 2014, 08:53:38 am
Кхм.....второй типаж мне очень нравится))))))

Белый Кит от Марта 27, 2014, 09:26:42 am
Цитата: sosnin от Марта 27, 2014, 08:49:45 am

.....

б.кит, надеюсь я грань пока не перешел? ;)

у тебя столько сигар не наберется....

но темка уже одной ногой (да что там одной - почти двумя) в Душевой.....

Домино от Марта 27, 2014, 09:29:10 am
Цитата: Белый Кит от Марта 26, 2014, 08:47:44 pm
и заметьте - я мужественно молча терплю ваш стеб .

А где стеб-то? Гордость должна быть, что по торсам,попам вам девченки слюной исходят.
(<http://s3.rimg.info/958e1f470bb9f947355b521e3778348d.gif>)

sosnin от Марта 27, 2014, 09:31:24 am
к девочкам вопрсов не было,а вот люкмен отжег ;)

lucmen от Марта 27, 2014, 11:10:42 am
Цитата: sosnin от Марта 27, 2014, 09:31:24 am
к девочкам вопрсов не было,а вот люкмен отжег ;)
Ну тут все просто - по типу у меня бонусы. Сам ждал кАры сверху - а "она" не пришла. ;D Возможные причины:
1.
Цитировать
а мне - в прошлом ватерполисту (сборная школьников Белоруссии и потом основной состав СКИФ Минск) не веришь? Wink Grin
- Возможно каким-то "концом" наш Кит как и я - бульбашь!!!
2.Я как и он - близнец, мало того родились мы в один день 21-го. В близнецах всегда двое - один который стебается, второй - терпеливо ждущий. :D - Вот его ждущий - терпит стеб моего буйного, ну а мой ждущий - терпеливо будет ждать еще 3 года, то что пообещал буйный Кита посмотреть у себя на работе. ;) - (обещанного 3-и года ждут).
3.Ну и самое главное - все большое - очень ДОБРОЕ. :)

sosnin от Марта 27, 2014, 11:16:03 am
я б на твоём месте (и моем) просто забыл этот перл про чебурашку :) :)
и не теребил струны души ватерполиста,тренера в 110кг мышц. он дочь свою личную тренировал плаванию, не жалея,не обращая на ее слезы и печали. и так от года в год. только представь. я даже боюсь представить,что он может сделать с хихикающими "пацанами" :) ;)

плюс будет для тебя только один-ты успеешь в базе проплыть по лучшему четвертак,по бразильской системе, пока б.кит будет нестись за тобой а-ля цунами.

Гала от Марта 27, 2014, 11:18:18 am
Эх,Сашка,не было тебя вчера вечером,когда нас с тобой вместе в Казани поселили ;D, правда потом мне пообещали еще три торса,которые поют гимны 8)
Цитата: sosnin от Марта 27, 2014, 11:16:03 am
я б на твоём месте (и моем) просто забыл этот перл про чебурашку :) :)
и не теребил струны души ватерполиста,тренера в 110кг мышц. он дочь свою личную тренировал плаванию, не жалея,не обращая на ее слезы и печали. и так от года в год. только представь. я даже боюсь представить,что он может сделать с хихикающими "пацанами" :) ;)
Он может дать мне модераторские полномочия на полчаса и вопрос будет тут же решен ;D
и да, я-то перл не забуду ;)

Гала от Марта 27, 2014, 11:36:23 am

Я никакого отношения к белорусам не имею и гимны не люблю, поэтому вчера сильно испугалась и ищу в соседи людей без голоса и слуха!!!!

Белый Кит от Марта 27, 2014, 11:44:01 am

Цитата: Iustmen от Марта 27, 2014, 11:10:42 am

1. Возможно каким-то "концом" наш Кит как и я - бульбашь!!!
никаким.

русский, как есть.

если кто и "влез" ко мне(с) (BBC), так и тот - ариец ;) ;D (чутка)

Цитата: Iustmen от Марта 27, 2014, 11:10:42 am

2. Я как и он - близнец, мало того родились мы в один день 21-го. В близнецах всегда двое - один который стебается, второй - терпеливо ждущий. :D - Вот его ждущий - терпит стеб моего буйного, ну а мой ждущий - терпеливо будет ждать еще 3 года, то что пообещал буйный Кита посмотреть у себя на работе. ;) - (обещанного 3-и года ждуть).

так ты, видимо, ещё 3 года будешь "терпеливо ждать", если не напомним....

Цитата: Iustmen от Марта 27, 2014, 11:10:42 am

3. Ну и самое главное - все большое - очень ДОБРОЕ. :)

доброе - это когда ОНО не расстраивается по поводу того, что ОНО большое :(

sosnin от Марта 27, 2014, 11:44:14 am

Цитата: Гала от Марта 27, 2014, 11:36:23 am

ищу в соседи людей без голоса и слуха!!!!

это я. рекорд караоке 20.

но горланить после победы мне это не помешает :)

Гала от Марта 27, 2014, 12:07:53 pm

Цитата: sosnin от Марта 27, 2014, 11:44:14 am

Цитата: Гала от Марта 27, 2014, 11:36:23 am

ищу в соседи людей без голоса и слуха!!!!

это я. рекорд караоке 20.

но горланить после победы мне это не помешает :)

ты набиваешься ко мне в соседи? ;D Впрочем, т.к. мне победить точно не грозит, то твоей победе я буду рада и может даже подпою, только боюсь, что при полном отсутствии слуха, мы с тобой распугаем всех вокруг, наш хор мальчиков-зайчиков не пройдет незамеченным ;D

Point Break от Марта 28, 2014, 12:18:09 pm

Цитата: sosnin от Марта 21, 2014, 08:26:05 am

один толчек ногами от борта и я проплываю 15м и более. и поверь, когда я остановился - я даже немного устал. не задохнулся от недостатка воздуха, а именно - мышечно устал!!! почему? да просто я напрягался и контролировал положения тела мышцами в каждый момент времени. по крайней мере старался контролировать ;)

Вот если не затрагивать веса, балансы, плавучесть и пр.

Несколько вопросов по затрату сил на положение тела, жесткость, прямолинейность хотел прояснить.

1. Какова для тебя доля этих затрат например на 200 м ? Можно без цифр, просто как-то словами описать.

2. В категории мастерс эти затраты увеличились если сравнивать с юностью ?

3. Как думаешь/знаешь. Эта составляющая у всех хороших пловцов имеет весомое значение или каждому свое ?

sosnin от Марта 28, 2014, 12:53:20 pm

2. в мастерс увеличились затраты. сейчас мне больше тяжело это контролировать, чем раньше. на 50 со старта - это идет как в детстве, автоматом. на тренингах, если плыл, например 3x800, то уже после первых 400 бывает, что начинаешь на себя смотреть, а оказывается, что уже 75 плывешь сосиской. и результат в таком темпе (800) сек на 3 на сотне хуже точно.

батом, т.к. не плаваю почти, получается чаще "зашло-незашло". почти каждый гребок по разному идет. это печально.

3. все зависит от конституции и тренировок. жесткость и целостность корпуса тоже тренируется, даже независимо от воды. но без воды - теряется гребок и ноги. оттого старые пловцы часто после 5 лет перерыва могут проплыть 25 почти также, а вот 50 доплывают, а 100 - уже ничего не будет хорошего.

а у участников ОИ эта жесткость уже в подкорке...

имхо. старому пловцу легче наработать гребок, чем жесткость, новичку - наоборот, т.к. с гребком в 95% даже знание теории не воплощается в результат без наглядных примеров и поправок.

1. на 200 метров? ну один выход это 0,5сек+ 0,5 потеря подспудная, т.к. придется не поддерживать скорость, а набирать. поэтому будет разница в 5 сек на 200, примерно.

думаю разница моих 200 и 400 будет заключаться только в скорости первого четвертака и последнего полтинника+

эта жесткость.

+ стоит учесть, что когда я делаю выход напряженным, то мои руки отдыхают и гребков меньше получается... поэтому 1 выход равен 1-2 секундам отдыха рук, т.к. если не делать

Point Break от Марта 28, 2014, 01:46:49 pm
спасиб.

MikeFW от Марта 28, 2014, 01:58:49 pm
Хочу вставить и свои наблюдения о сравнении молодёжи и мастера.

1. Мастерсу труднее набрать форму, но она набирается при желании даже и на длинных дистанциях.
2. У мастера проблема с регулированием веса тела, жировые складки, накопленные и отлежавшиеся годами не хотят уходить.
3. Уже после нескольких дней без воды мастер теряет чувство гребка.
4. Проблема отсутствия тренера на бортике сказывается на скорости прогресса.
5. Гибкость и подвижность суставов у мастера значительно хуже чем у молодого человека.

sosnin от Марта 28, 2014, 02:04:29 pm
ну у меня например, если сравнивать, то отсутствие воды в теч 10-14 дней, тогда меня бы откинуло назад в чувстве вои и гребка. сейчас это не сказывается. скорее всего смотря какой уровень результата был "тогда".

MikeFW от Марта 28, 2014, 02:16:38 pm
Рома,

тут еще надо учитывать различия в мастерах, одни ушли из плавания в ранге МС или МСМК; и другие, которые ушли с 1-ым или 2-ым разрядами.
У первых сохранилась мышечная и другая память, у вторых надо идти по "не тронутой" воде (и это намного труднее, - зачастую упираешься в стену, которую очень тяжело подвинуть с места из-за выше названных пунктов).

Гала от Марта 28, 2014, 02:22:17 pm
Так Рома об этом выше и написал ;)

sosnin от Марта 28, 2014, 02:28:45 pm
согласен, позавчера встретил друга, он по приглашению и пр-акции на соры, сходил за неделю 3 раза поплавать и сами соры. 50вст 26,9. не ходит в бас с 2000 года. раньше плавал 26,0-26,5 (1 разрядник). говорит, "встал" последние 8 метров. он в разговоре - то не мог сразу вспомнить сколько раньше плавал... думаю сотня у него будет по 1:08-1:10 щас. и подтянуть до 60сек, при детских 57,5, за год, может 2 он сможет...

MikeFW от Марта 28, 2014, 03:13:25 pm
Цитата: sosnin от Марта 28, 2014, 02:28:45 pm
50вст 26,9... думаю сотня у него будет по 1:08-1:10 щас. и подтянуть до 60сек, при детских 57,5, за год, может 2 он сможет...

подтягивается за 3 месяца при 6-ти разовых тренировках. проверено. :)

sosnin от Марта 28, 2014, 03:19:11 pm
Цитата: MikeFW от Марта 28, 2014, 03:13:25 pm
Цитата: sosnin от Марта 28, 2014, 02:28:45 pm
50вст 26,9... думаю сотня у него будет по 1:08-1:10 щас. и подтянуть до 60сек, при детских 57,5, за год, может 2 он сможет...
подтягивается за 3 месяца при 6-ти разовых тренировках. проверено. :)
возможно... просто я в голове держу 3-4х разовые ;)

Белый Кит от Марта 29, 2014, 06:14:41 pm
логотип с сайта был в слишком плохом разрешении для печати.

а векторный растр (если не ошибаюсь) Гале прислал Ип или Алекс.

Стукнись к ним в личку

Гала от Марта 30, 2014, 08:28:53 am

Цитата: Белый Кит от Марта 29, 2014, 06:14:41 pm

логотип с сайта был в слишком плохом разрешении для печати.

а векторный растр (если не ошибаюсь) Гале прислал Ип или Алекс.

Стукнись к ним в личку

Я отправляла Люкмену то, что мне присылали, но ему почему-то не подошло ???

лусмен от Марта 30, 2014, 01:29:25 pm

Цитата: Домино от Марта 25, 2014, 01:58:32 pm

А-а-а-а-а!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Есть 75 метров баттерфляем. (<http://s16.rimg.info/10bc46c259a9c1243229cebfbefae01c0.gif>)

А-а-а-а-а!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! И у меня сегодня личный рекорд - дважды смог проплыть четвертак на спине за 21сек. - А кто-то очень большой и добрый советовал "плюнуть" на спину ;). Всем на спину могу наплевать ;D, а плавать спиной не брошу - без нее нет прогресса ни в комплексе, ни в других стилях.

Почти "пуля" в четвертаке на спине (<http://s16.rimg.info/be59236cac07e44a91f4e0de36443998.gif>)

(<http://smiles.33bru.com/smile.126758.html>) :D ;D :D

Домино от Марта 31, 2014, 08:47:04 am

лусмен

(<http://s19.rimg.info/4fb047f67463db2796d85a80ce969f05.gif>)

лусмен от Марта 31, 2014, 05:42:56 pm

Домино

(<http://s14.rimg.info/0cf17f30a903c5a0ee2fca9d3580a65d.gif>) (<http://smiles.33bru.com/smile.115730.html>)

Домино от Апреля 01, 2014, 02:42:34 pm

Та-да-а-ам!!!!

100 батт. (<http://s16.rimg.info/10bc46c259a9c1243229cebfbefae01c0.gif>)

(<http://s16.rimg.info/10bc46c259a9c1243229cebfbefae01c0.gif>)