

## ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ,

рекомендуемый учебно-тренировочным центром Всероссийской федерацией плавания для кандидатов сборных команд, в условиях реализации мероприятий, связанных с предупреждением распространения коронавирусной инфекции на территории России.

Тренер спортивной сборной команды РФ  
по плаванию **Д.В. Комаров**

### 9-10 недели

Тренировка в домашних условиях.

#### *Недельный микроцикл тренировки*

Дни недели/ Тренировка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
<b>Утро</b>	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения способами Кроль + Спина.  Выносливость корпуса	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками способами: Дельфин + Брасс  Взрывная сила  Выносливость Корпуса	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения рук в наклоне способом Кроль.  Выносливость Корпуса	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения способами Кроль +Спина.  Выносливость Корпуса	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками способами: Дельфин + Брасс  Взрывная сила  Выносливость Корпуса	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения рук в наклоне способом Кроль.  Выносливость Корпуса
<b>Вечер</b>	Взрывная выносливость  Силовая выносливость.	Силовая выносливость  TRX – спина + корпус	Отдых	Силовая выносливость  Скоростная выносливость.	Силовая выносливость  TRX – ноги+ корпус+ грудные	Отдых

#### **Внимание!**

В расписание новой двухнедельной программы вошли упражнения с использованием петель TRX (во вторник и четверг). Если нет возможности тренироваться с петлями TRX, можно заменить упражнения с ними на вечерние упражнения вторника и четверга восьмой недели.

#### **Рекомендация!**

Цикл тренировок 9-10 недели предназначен для спортсменов, занимавшихся регулярно утром и вечером начиная с 1 по 8 неделю без перерыва!

А также для спортсменов с высоким уровнем физической подготовки!

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

## **ПОНЕДЕЛЬНИК. ЧЕТВЕРГ. УТРО**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

1) **30 мин кардио** (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых

2) **10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых:**

#### Упражнения:

1. Планка на локтях = 2 минуты работа
2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 2 минуты работа
3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 2 минуты работа
4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа
5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 2 минуты работа

3) **12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых:**  
(2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки)

4) **Разноименная работа рук и ног лежа на спине:**

2 минуты работа + 30 секунд отдых

Повторить = 2 раза.

5) **30 мин кардио** (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых

6) **12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых:**  
(2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки).

### **Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

## **Основная часть:**

### **Блок № 1. Работа с корпусом:**

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

### **Блок № 2. Работа с корпусом:**

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

### **Блок № 3. Работа с корпусом:**

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

### **Блок № 4. Работа с корпусом:**

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

## **Блок № 5. Силовой блок с отягощением:**

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

### **Заключительная часть:**

10-15 минут растяжка мышц всего тела.

## **ВТОРНИК. ПЯТНИЦА. УТРО**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

1) **30 мин кардио** (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба шагом) + 1 минута отдых;

2) **10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых;**

### Упражнения:

1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа
2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 2 минуты работа
3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 2 минуты работа
4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работа
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90

градусов лежа на спине = 1 минута работа

6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа

7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа

3) **12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых:**  
(2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).

4) **Одновременный подъем рук и ног (Складка) лежа на спине:**  
2 минуты работа + 30 секунд отдых.

5) **Одновременный подъем рук и ног лежа на животе:**  
2 минуты работа + 30 секунд отдых.

6) **12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых:**  
(2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).

7) **30 мин кардио** (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 2 минуты отдых.

**Заключительная часть:**

10-15 минут растяжка мышц всего тела.

## **ВТОРНИК. ВЕЧЕР**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**Работа с группами мышц спины и корпуса на петлях TRX:**

1 подход – максимальное количество подтягиваний (если есть возможность).

**Блок № 1. Работа с группами мышц спины:** 1 минута отдых после блока.  
Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. Тяга к поясу (стоя спиной к полу, петли в руках)
2. Разведение локтей назад (стоя спиной к полу, петли в руках)
3. Опускание рук до уровня плеча (стоя лицом к полу, петли в руках)
4. Т-образные разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если

есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 2. Работа с корпусом:** 1 минута отдых после блока.

Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. Скручивания с согнутыми ногами (лежа на спине, петли в руках)
2. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте (левая сторона, ноги в петлях)
3. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте (правая сторона, ноги в петлях)
4. Скручивания в упоре лежа с прямыми ногами (лицом к полу, ноги в петлях)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 3. Работа с группами мышц спины:** 1 минута отдых после блока.

Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. Комбинированная Тяга к поясу + Разведение локтей назад (стоя спиной к полу, петли в руках)
2. Y - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках)
3. I - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках)
4. Разведение рук: 1 рука вверх над головой + 1 рука вниз к бедру (стоя спиной к полу, петли в руках)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 4. Работа с корпусом:** 1 минута отдых после блока.

Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. «Скалолаз» в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях)
2. Скручивания руки внутрь стоя в боковой планке (левая сторона, ноги в петлях)
3. Скручивания руки внутрь стоя в боковой планке (правая сторона, ноги в петлях)
4. Сгибания ног (лежа на спине, ноги в петлях)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 5. Работа с группами мышц спины:** 1 минута отдых после блока.

Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. L - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках)
2. L - разведения рук (стоя лицом к полу, петли в руках)

3. Разведение рук: 1 рука вверх над головой + 1 рука вниз к бедру (стоя лицом к полу, петли в руках)
4. Опускание рук к бедру (стоя спиной к полу, петли в руках)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Челночный бег: 10 секунд максимальная скорость + отдых до 3 минут.**  
Повторить 4 раза.

**Заключительная часть:**  
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **СРЕДА. СУББОТА. УТРО**

**Подготовительная часть:**  
10 - 15 мин. суставная разминка.  
10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

1) **30 мин. кардио** (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых

2) **5 минут работа корпуса + 1 минута отдых**

Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение):

1. Обратные скручивания
2. Скручивания лежа на спине с касанием руками носков
3. «Маятник» ногами
4. Подъем + разворот корпуса

3) **Имитация гребковых движений рук кролем** (стоя в наклоне)  
1 минута работа + 30 секунд отдых  
Повторить = 4 раза.

4) **30 мин. кардио** (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых

5) **Имитация гребковых движений рук кролем с палкой** (стоя в наклоне)  
1 минута работа + 30 секунд отдых  
Повторить = 4 раза

6) **5 минут работа корпуса + 1 минута отдых**

Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение):

1. Обратные скручивания
2. Скручивания лёжа на спине, с касанием руками носков
3. «Маятник» ногами
4. Подъём + разворот корпуса

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР.**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**Блок №1. 5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с собственным весом.**

**По 20 движений каждое упражнение**

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

**Блок №2. 5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с корпусом.**

**По 12 движений каждое упражнение**

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

**Блок №3. 3 минуты работа + 2 минуты отдых. Работа с отягощением.**

**По 10 движений каждое упражнение**

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

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

- 1) Бег на месте
- 2) Имитация движений руками основным способом стоя
- 3) Попеременная работа ног макс скорость лежа на спине



4) Упор лежа+ упор присев + прыжок +упор присев + упор лежа (**БЕРПИ**)  
**Блок № 5. 5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с собственным весом.**  
**По 20 движений каждое упражнение**

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

**Блок №6. 5минут работа + 1 минута отдых. Работа с Корпусом.**  
**По 12 движений каждое упражнение**

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

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

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

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

- 1) Прыжки с высоким подъемом бедра
- 2) Взрывные отжимания
- 3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев+ упор лежа (**БЕРПИ**)

**Заключительная часть:**  
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР.**

**Подготовительная часть:**  
10 - 15 мин. суставная разминка.  
10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**Работа с группами мышц ног и корпуса на петлях TRX.**

1 подход - максимальное количество подтягиваний (если есть возможность).

**Блок № 1. Работа с группами мышц ног:** 1 минута отдых после блока.  
Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. Приседы с широкой постановкой ног (стоя спиной к полу, петли в руках)
2. Приседы с узкой постановкой ног (стоя лицом к полу, петли в руках)
3. Выпады назад (стоя спиной к полу, петли в руках)
4. Боковые выпады (стоя спиной к полу, петли в руках)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 2. Работа с корпусом:** 1 минута отдых после блока.  
Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. Подтягивания коленей к груди стоя в боковой планке (правая сторона, ноги в петлях)
2. Подтягивания коленей к груди стоя в боковой планке (левая сторона, ноги в петлях)
3. Обратные скручивания (спиной к полу, руки на полу, ноги в петлях)
4. Планка на локтях (лицом к полу, правая нога в петле)
5. Планка на локтях (лицом к полу, левая нога в петле)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 3. Работа с группами мышц ног:** 1 минута отдых после блока.  
Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

Упражнения:

1. Прыжки из глубокого приседа (стоя спиной к полу, петли в руках)
2. Удержание тела в полуприседе (стоя спиной к полу, петли в руках)
3. Взрывные выпады (стоя спиной к полу, петли в руках)
4. «Пистолетик» стоя на правой ноге (спиной к полу, петли в руках)
5. «Пистолетик» стоя на левой ноге (спиной к полу, петли в руках)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 4. Работа с корпусом:** 1 минута отдых после блока.  
Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

### Упражнения:

1. Волнообразные движения в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях)
2. Удержание ног лежа на спине с прямыми ногами (ноги в петлях)
3. Боковые скручивания лежа на спине с согнутыми ногами (руки в петлях)
4. Развороты корпуса стоя, держась правой рукой за петли
5. Развороты корпуса стоя, держась левой рукой за петли

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 5. Работа с группами мышц груди:** 1 минута отдых после блока.  
Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

### Упражнения:

1. Отжимания (стоя лицом к полу, петли в руках)
2. Отжимания в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях)
3. Сведение рук перед собой (стоя лицом к полу, петли в руках)
4. Отведение рук через стороны (стоя лицом к полу, петли в руках)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

**Блок № 6. Работа с корпусом:** 1 минута отдых после блока.  
Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.

### Упражнения:

1. Разведения ног в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях)
2. Разведения ног лежа на спине (ноги в петлях)
3. «Скалолаз» в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях)
4. Попеременная смена ног лежа на спине (ноги в петлях)

1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.

### **Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

### **ПРИМЕЧАНИЯ:**

#### **Суставная разминка:**

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Видео разминки: [https://youtu.be/FXEKE7sE\\_D0](https://youtu.be/FXEKE7sE_D0)

**Растяжка:**

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

В каждом упражнении.

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

**ВНИМАНИЕ!**

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

Видео также доступны на YouTube канале «Дмитрий Комаров»:

[www.youtube.com/channel/UCdIoLGb3G3iBSCaGvyLdRvA](http://www.youtube.com/channel/UCdIoLGb3G3iBSCaGvyLdRvA)

Инстаграм профиль: komarovdmitry\_

[https://www.instagram.com/komarovdmitry\\_/?igshid=1jh2x12hfhqmu](https://www.instagram.com/komarovdmitry_/?igshid=1jh2x12hfhqmu)