

ПЪРВИ СТЪПКИ В ПЛУВАНЕТО

ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
• 10 издишвания-издишването е във водата, като се издишва през носа и устата, а се вдишва само през устата	• 10 издишвания	• 10 издишвания
• 5 x 10м. Ходене с издишване и вдишване (балони)	• 2 x 25м. Крака кроул с почивка 30-40 сек.	• 100 м. Крака кроул
• 5 x 10м. Крака кроул с дъска	• 10 издишвания	• 10 издишвания
• 5 x 10м основно плувно положение + крака кроул	• 4 X 10 основно плувно положение	• 4 X 12.5м основно плувно положение с крака кроул -30 сек. Почивка
• 10 издишвания	• 10 издишвания	• 10 издишвания
• 2 X 5 повторения загребване с лява, дясна ръка на място	• 4 x 25м. Кроул с една ръка (с дъска)	• 6 x 25 кроул с една ръка- почивка 30 сек.
• 10 издишвания	• 10 издишвания	• 100м. Кроул с дъска

В случай, че сте начинаещ, помолете за съдействие спасител, който да ви наблюдава или се обърнете към квалифициран инструктор, който да ви помогне да навлезете по-лесно и безопасно в практикуването на най-доброто аеробно упражнение.

ТРЕНИРОВКИ ЗА НАЧИНАЕЩИ

ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
• 100м. Крака кроул с дъска	• 100м кроул/100м гръб ;	• 75 м. (кроул, гръб, бруст)
• 200м. кроул, загребване с едната ръка	• 4 x 25м. Крака кроул без дъска (основно плувно положение)-почивка 20 секунди;	• 25 м. кроул с ускорение
• 4 x 50 м. Кроул- с почивка 30 секунди;	• 4 x 50м кроул с една ръка,-20 секунди почивка;	• 200м. крака кроул,
• 50м. Гръб;	• 4 x 50м. кроул -почивка 30 секунди	• 2 X 100м. кроул, с почивка - 45 сек.
• 100м кроул без спиране.	• 100м. Гръб	• 100м. (25 м. Гръб, бруст)
		• 200м.(75 м. Кроул, 25м. Крака кроул в основно плувно положение)

В случай, че плувците срещат затруднение, в началото биха могли да ползват плавници. Ако гръбният стил не е добре усвоен би могъл да се замени с кроул или бруст.

ТРЕНИРОВКИ ЗА СРЕДНО НИВО

ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
• 200м. кроул	• 300м. (100м. Кроул, 100 крака кроул, 100 ръце кроул)	• 300м. Кроул, гръб, кроул, бруст-(смяна на стила на 25 метра)
• 200м. крака(кроул, гръб, бруст, делфин)	• 2 X 3 X 100м -кроул, крака кроул, ръце кроул- 20 сек. Почивка	• 4 x 50м. Крака кроул- почивка- 30 сек.
• 2 X 6 X 75 м. (1–кроул, гръб, крака по избор, бруст, крака кроул, кроул)- почивка 15 секунди	• 100 свободно	• 100м. Гръб
• 50 метра- крака гръб, ръце до тялото		• 4x 50м. Кроул- почивка 40 сек.
• 50 метра бруст		• 100м бруст
		• 300м. Кроул

ТРЕНИРОВКИ ЗА НАПРЕДНАЛИ

ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
<ul style="list-style-type: none"> • 500м. (100 м. кроул+ делфин, 100 м. кроул + гръб, 100 м. кроул + бруст, 100 м. кроул + кроул) 	<ul style="list-style-type: none"> • 500м съчетано (смяна на стила на 25м) 	<ul style="list-style-type: none"> • 400м. Кроул
<ul style="list-style-type: none"> • 100м кроул с ускорение, 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 4 x 50м. Съчетано (смяна на стила на 50) почивка 30 сек. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200м. Крака кроул
<ul style="list-style-type: none"> • 8 X 25м. Кроул В 1'30''(1 бърза, 1 бавна) 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 свободно 	<ul style="list-style-type: none"> • 200м. Ръце кроуло
<ul style="list-style-type: none"> • 100м. Бавно 	<ul style="list-style-type: none"> • 200м бруст с мин. брой загребвания. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 x 50 кроул в '1''20
<ul style="list-style-type: none"> • 2 X 300м. Кроул- със смяна на ритъма на дишане на всеки 25 метра- съответно на 2, 3, 4,5 загребвания; 		<ul style="list-style-type: none"> • 100 свободно
<ul style="list-style-type: none"> • 100м. Свободно 		<ul style="list-style-type: none"> • 200м. гръб

В случай, че плувците срещат затруднение, в началото биха могли да ползват плавници. Ако гръбният стил не е добре усвоен би могъл да се замени с кроул или бруст.

ТРЕНИРОВКИ ЗА МАШИНИ

ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
• 600м. (100 кроул, 100 съчетано)	• 400м. Кроул	• 800м (100м кроул, 100м. Крака делфин)
• 200м. крака съчетано(50м делфин, 50м. гръб, 50м. бруст, 50м. кроул)	• 400м. Крака кроул	• 400м. (25м. Делфин+ 75м. Кроул)
• 200м. ръце съчетано	• 400м. Ръце кроул	• 6 X 25 м (1 кроул + 1 делфин)- 30 сек. Почивка
• 2 X 4 X 50м съчетано(25м. бързо+ 25м. бавно) В 2 мин.	• 4 x 100м. Кроул в '2"20	• 200 свободно
• 400м. Кроул	• 200 свободно	• 300м. Кроул (поемане на въздух на 3, 5, 7, 9 загребвания)

ТРЕНИРОВКИ ЗА СРЕДНО НАПРЕДНАЛИ

**Ако можете да плувате крака делфин, гръб, бруст и делфин и координация кроул или бруст, попадате в тази категория.*

ТРЕНИРОВКА 1 *	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
<ul style="list-style-type: none"> • 3x200 метра с максимум 30сек. почивка между сериите (общо 600 метра) • Координация кроул 100 метра • Кроул загребване и вдишване с 1 ръка 100 метра Повторете три пъти.	<ul style="list-style-type: none"> • 600м. (100м. кроул; 100м. Крака кроул) 	<ul style="list-style-type: none"> • 400м. (100 м. кроул, 100м. гръб, 100м. бруст)
Спринтове крака: <ul style="list-style-type: none"> • 8x50 метра с 10 секунди почивка след всеки 50 метра (общо 400 метра) • 2 x 50 метра крака кроул (максимално) бързо • 2 x 50 метра крака гръб максимално бързо • 2 x 50 метра крака делфин максимално бързо • 2x 50 метра крака бруст максимално бързо 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 X 75м. кроул - почивка 20 секунди 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 100м. съчетано- почивка 30 секунди
Починете 60-90 секунди	<ul style="list-style-type: none"> • 100м. свободно 	<ul style="list-style-type: none"> • 100м. свободно
8x25 метра координация кроул максимално бързо (общо 200 метра)	<ul style="list-style-type: none"> • 200м. съчетано - смяна на стила на 25м. 	<ul style="list-style-type: none"> • 400м. кроул (50м. бързо + 50м. бавно)

**Ако плувате на 25 метров басейн, почивайте по 15сек. след всеки 25 метра. Ако плувате на 50 метров басейн, плувате 25 метра координация кроул + 25 метра крака бруст по гръб.*

Завършете със 100 метра свободно плуване. Ако не можете да плувате координация кроул, а само координация бруст, заменете координацията кроул с координация бруст. Ако можете да плувате и двата стила – минете в следващата категория. Ако тази тренировка ви е лека – минете в следващата категория.

ТРЕНИРОВКИ ЗА СУПЕР МАШИНИ

WWW.INSPIREDFITSTRONG.COM

Ако можете да плувате координация на всички стилове, попадате в тази категория.*

ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
<ul style="list-style-type: none"> • 100 метра Координация кроул 	Повторете 3 пъти: 200 метра кроул, 100 метра крака бруст	<ul style="list-style-type: none"> • 100 координация кроул + 50 координация гръб
<ul style="list-style-type: none"> • 100 метра загребване и вдишване с една ръка <ul style="list-style-type: none"> • 100 метра координация бруст • 100 метра крака делфин • 100 метра координация кроу • 100 метра загребване и вдишване с една ръка <ul style="list-style-type: none"> • 100 метра координация бруст 	Спринтове координация бруст: 50 метра координация бруст – максимално бързо Почивка 10 сек. 100 метра координация бруст – максимално бързо Почивка 25 сек. 150 метра координация бруст – максимално бързо Почивка 35сек. 100 метра координация бруст – максимално бързо Почивка 25 сек. 50 метра координация бруст – максимално бързо	<ul style="list-style-type: none"> • 100 координация кроул + 50 координация бруст
<ul style="list-style-type: none"> • 100 метра крака делфин 	<ul style="list-style-type: none"> • 100м. свободно 	<ul style="list-style-type: none"> • 12x50 метра крака съчетано плуване с 15 сек. почивка <p>Това означава, че плувате 3x50 крака делфин + 3x50 крака гръб + 3x50 крака бруст + 3x 50 крака кроул</p>
Спринтове координация кроул: Повторете тази серия 4 пъти: (общо 400 метра, ако плувате на 50 метров басейн и 300 метра, ако плувате на 25 метров басейн) <ul style="list-style-type: none"> • 25 метра координация кроул – максимално бързо <p>Ако плувате на 50 метров басейн, доплувайте последните 25 метра с крака бруст по гръб и пропуснете почивката от 20 сек.</p> <p>Почивка 20 секунди 50 метра координация кроул Почивка 30 сек.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 200м. съчетано - смяна на стила на 25м. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x100 кроул в 2' 30'' с 15 сек. почивка между сериите <p>Това означава, че трябва да изплувате 100 метра кроул в 2' 30'' (ако не успеете да влезете във времето, запишете си настоящия резултат и се стремете в бъдеще да го подобрите).</p>
Когато завършите всички серии, починете 60 – 90сек.	<ul style="list-style-type: none"> • Починете 60-90 сек. • 4x100 метра с 10 сек. почивка 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 метра свободно плуване
Спринтове крака бруст: 6x50 метра крака бруст, максимално бързо Почивка 15 секунди между сериите	<ul style="list-style-type: none"> • 50 метра крака делфин – максимално бързо 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 метра координация гръб 	

*Това означава, че редувате координация кроул и координация гръб, с координация кроул и координация бруст.

ТРЕНИРОВКА 1: Завършете със 100 метра свободно плуване. Ако не можете да плувате координация кроул, а само координация бруст, заменете координацията кроул с координация бруст. Ако можете да плувате и двата стила – минете в следващата категория. Ако тази тренировка ви е лека – минете в следващата категория.