

Структура і зміст 5 ти місячного макроциклу підготовки до пропливання 5 км по відкритій воді кролем. Вихідні параметри: вік 50 років, кваліфікація аматор, стиль плавання кроль (вільний стиль), швидкість проходження 100 м 2 хв. 10 сек у наявності

Ось структурований приклад п'ятимісячного макроциклу підготовки до пропливання 5 км у відкритій воді кролем (для аматора 50 років зі швидкістю 2 хв 10 сек на 100 м). Програма орієнтована на безпечне й ефективне підвищення витривалості, техніки та адаптації до умов відкритої води.

1. Загальна характеристика макроциклу

Тривалість: 5 місяців (приблизно 20 тижнів)

Структура: 3 мезоцикли + 1 підготовчо-змагальний період

Кількість тренувань: 3–5 разів на тиждень

Основна мета: підготовка організму до стабільного пропливання 5 км у відкритій воді зі швидкістю близько 2:00–2:15/100 м без перевтоми

2. Структура макроциклу

Місяць	Мезоцикл	Мета	Основний акцент
1	Загальнопідготовчий	Підвищення базової аеробної витривалості, корекція техніки	Тривалі запливи у спокійному темпі, вправи на техніку
2	Спеціально-підготовчий	Підвищення специфічної витривалості, розвиток серцево-судинної системи	Інтервальні тренування, темпові серії
3–4	Передзмагальний	Моделювання умов відкритої води, тренування темпу	Довгі серії, навігація, робота на пульс 140–155
5	Змагальний	Відновлення, контрольна дистанція, участь у запливі	Плавання в озері/морі, скорочення об'єму, підтримка форми

3. Приблизний розподіл навантажень

1-й місяць — Загальнопідготовчий

- Обсяг: 8–10 км/тиждень
- Інтенсивність: 60–70% від максимального пульсу
- Приклади тренувань:
 - 3×500 м спокійним темпом
 - Вправи на техніку: ковзання, дихання 3×25 м

- Короткі відрізки 10×50 м з 20 с відпочинку
-

2-й місяць — Спеціально-підготовчий

- Обсяг: 10–15 км/тиждень
 - Інтенсивність: 70–80% від максимуму
 - Приклади:
 - 6×200 м у темпі змагання
 - 3×800 м на пульсі 140–145
 - 2×(5×100 м) із темпом 2:05/100 м
-

3–4-й місяці — Передзмагальний період

- Обсяг: 15–20 км/тиждень
 - Основні завдання:
 - Імітація умов відкритої води (зміни напрямку, плавання по колу)
 - Тренування тривалих дистанцій:
 - 1×3000–3500 м у рівномірному темпі
 - Інтервали: 5×400 м темп 2:05/100 м
 - Плавання у відкритій воді 1 раз/тиждень
 - Контроль: час на 1000 м, ЧСС після 2 хв
-

5-й місяць — Змагальний період

- Обсяг: 8–12 км/тиждень
 - Зменшення інтенсивності за 10 днів до старту
 - Приклади:
 - 3×800 м легкий темп
 - 2×1500 м у темпі змагання
 - 1 контрольний заплив 4–5 км
-

4. Додаткові елементи підготовки

- **Силова робота:** 2 рази/тиждень — еластичні стрічки, вправи для плечей, спини, корпусу.
- **Дихальні вправи:** тренування глибини вдиху, видих під водою.
- **Відновлення:** розтягування після кожного тренування, масаж, сон не менше 7 годин.
- **Тест-контроль:**
 - Плавання 1000 м у темпі змагання на початку, середині, перед стартом.
 - Оцінка ЧСС та самопочуття.

5. Орієнтовна динаміка результатів

Період	Орієнтовна швидкість на 100 м	Очікуваний обсяг безперервного плавання
Початок	2:10	1000–1500 м
2-й місяць	2:05	2500 м
3-й–4-й місяці	2:00	4000 м
5-й місяць	1:55–2:00	5000 м (заплив)

Ось детальний 20-тижневий тренувальний план (макроцикл) підготовки до запливу 5 км у відкритій воді кролем

(вік — 50 років, аматор, темп — 2:10/100 м, ціль — стабільно подолати дистанцію 5 км).

Структура 5-місячного макроциклу (20 тижнів)

Тиждень	Тип періоду	Основна мета	Приблизний обсяг, км/тиждень	Основні тренування (3–5 занять/тиждень)
1	Загальнопідготовчий	Адаптація, техніка дихання	6–8	3×500 м легкий темп; вправи на ковзання; 8×50 м техніка рук
2	"	Розвиток базової витривалості	8–9	4×400 м, 6×100 м; робота над ритмом дихання 3:1; розтягування після
3	"	Поступове збільшення дистанції	9–10	2×800 м рівномірно; 8×50 м із паузами 15 с; 1000 м контроль
4	"	Техніка + стабільна аеробна база	10–11	3×600 м; 5×200 м із темпом 2:10; плавання в басейні 2000 м без зупинки
5	Спеціально-підготовчий	Збільшення обсягу, тренування	11–12	4×400 м на пульсі 135–140; 3×800 м темп 2:05–2:10
6	"	Розвиток серцево-судинної витривалості	12–13	6×200 м темпово; 2×1000 м рівномірно; робота на техніку захоплення води

Тиждень	Тип періоду	Основна мета	Приблизний обсяг, км/тиждень	Основні тренування (3– 5 занять/тиждень)
7	"	Формування спеціальної витривалості	13–14	2×1500 м; 5×100 м на темпі змагання (2:05/100 м); плавання 3 км/тиждень суцільно
8	"	Контроль адаптації, технічна стабільність	12	Контроль: 2000 м безперервно; дихання через 3–5 гребків; плавання на орієнтацію
9	Передзмагальний	Імітація відкритої води (басейн/озеро)	14	3×1000 м темп 2:05; плавання по колу, з поворотами; короткі спринти 10×50 м
10	"	Підвищення темпової витривалості	15	3×1200 м; 6×100 м у темпі 2:00; силові вправи для плечей (стрічки)
11	"	Моделювання змагання (2,5–3 км)	16–17	1×3000 м у рівномірному темпі; 5×400 м інтервально; плавання на відкритій воді
12	"	Розвиток стійкості до втоми	17–18	2×2000 м + 10×100 м; пульс 145–150; контроль часу на 1000 м
13	"	Накопичення обсягу, робота на ритм	18–19	4000 м безперервно; вправи на орієнтацію, темп 2:00–2:05
14	"	Пік обсягу	20	1×4500 м у водоймі; короткі серії 4×200 м для темпу; активне відновлення
15	Підготовчо-змагальний	Зменшення обсягу, підтримка темпу	15	2×1500 м; 5×100 м темп 1:58–2:00; робота на відчуття темпу
16	"	Моделювання запливу	12	4–5 км у водоймі, рівномірно; контроль часу, харчування та гідратації
17	Змагальний	Відновлення, збереження форми	10	3×800 м легкий темп; вправи на техніку, дихання
18	"	Передзмагальне розвантаження	8	2×1000 м легкий темп; короткі прискорення 25–50 м

Тиждень	Тип періоду	Основна мета	Приблизний обсяг, км/тиждень	Основні тренування (3– 5 занять/тиждень)
19	"	Змагальний тиждень	6	2 короткі тренування; контрольна сесія 1500 м; день відпочинку
20	"	Основний старт: заплив 5 км	—	Орієнтовний темп 2:00– 2:05/100 м; плавання рівномірно без перевтоми

□ Додаткові компоненти підготовки

- **Силові вправи (2×/тиждень):** планка, підтягування, віджимання, гумові еспандери.
- **Відновлення:** розтягування, масаж, контрастний душ, сон 7–8 год.
- **Контрольні заміри:**
 - 1000 м на час (1-й, 10-й, 15-й, 19-й тиждень);
 - ЧСС через 1 і 3 хв після плавання.
- **Харчування:** поступове збільшення споживання вуглеводів за 3 дні до старту; під час запливу — ізотоніки кожні 20–25 хв.