

Купить Дневник для тренировок по плаванию.
Держу свой темп

ДНЕВНИК

для тренировок

по плаванию



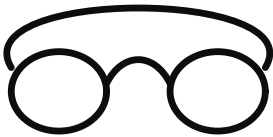
**ДЕРЖУ
СВОЙ ТЕМП**



ЦентрМаг

ДНЕВНИК

для тренировок по плаванию



ИМЯ И ФАМИЛИЯ

КЛУБ / ТРЕНЕР

ПЕРИОД

Каждая дорожка - шаг вперёд.



Свой ритм



Короткие записи помогают увидеть движение вперёд.

01 / До воды

Запишите задачу, длину бассейна, серии и отдых. Один разворот рассчитан на одну тренировку.

02 / После воды

Отметьте фактический объём, длительность и усилие. Добавьте один удачный момент и следующий шаг.

03 / Раз в неделю

Соберите итоги и сравните похожие тренировки. Четыре разворота - запас для записей, а не обязательная частота.

УСИЛИЕ: 0-10

0 - покой; 10 - ваше максимальное усилие. Отмечайте общее ощущение нагрузки после занятия. Это личная оценка, не скорость.



Моя цель



На этот тренировочный период

ЧЕГО ХОЧУ ДОСТИЧЬ

МОЙ ТЕКУЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ

ЦЕЛЬ И ДАТА

Три шага к цели

1

2

3

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО



Точка отсчёта



Сравнивайте заплывы в одинаковых условиях.

БАССЕЙН, М

СПОСОБ ПОДСЧЁТА ГРЕБКОВ

Дата	Стиль / дист., м	Время	Темп на 100 м	Гребки / дорожка

Записывайте длину бассейна и инвентарь. Гребки оценивайте вместе со временем; придерживайтесь одного способа подсчёта.



Чувство воды



Меньше подсказок одновременно – больше внимания.

Элемент	Моя подсказка	Что получилось
Положение тела		
Дыхание		
Гребок		
Работа ног		
Поворот		
Отталкивание		

ОДНА ПОДСКАЗКА НА СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ



Мой маршрут



12 недель: даты и частоту выбирайте под свой ритм.

№	Даты	Главный фокус	План, м
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Техника / выносливость / скорость / восстановление



Понятные записи



Условные обозначения и личные ориентиры

4 × 50 м

Четыре повторения по 50 метров.

Пауза, с

Отдых после каждого повторения.

Старт через

Интервал от одного старта до следующего; включает плавание и отдых.

Темп на 100 м

Время плавания в секундах ÷ метры × 100.
Например: 200 м за 4:00 = 2:00 / 100 м.

Гребки

За одну дорожку. В кроле и на спине считайте входы рук или циклы – одинаково.

МОИ СОКРАЩЕНИЯ / ИНВЕНТАРЬ



План тренировки



НЕДЕЛЯ 01 / ТРЕНИРОВКА 01

ДАТА / ВРЕМЯ

БАССЕЙН / ДОРОЖКА

Длина бассейна: 25 м / 50 м / _____ м

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА СЕГОДНЯ

Часть	Серия: повторы × метры; стиль / упражнение	Пауза, с / старт через	Объём, м
Разминка			
Техника			
Основная			
Дополн.			
Заминка			

Инвентарь: ☐ ласты ☐ доска ☐ колобашка ☐ другое



Как прошло



НЕДЕЛЯ 01 / ТРЕНИРОВКА 01

ВСЕГО ПРОПлыТО, М

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, МИН

Усилие: ____ / 10 Энергия до / после: ____ / ____

Энергия: 0 – совсем нет, 10 – очень много.

Серия / отрезок, м	Время мм:сс	Темп на 100 м	Гребки на дорожку

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ / ОЩУЩЕНИЯ В ВОДЕ

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / КОММЕНТАРИЙ ТРЕНЕРА



Баланс недели



НЕДЕЛЯ 12 / ДАТЫ _____

День	Сон, ч	Энергия 0-10	Суша, мин	Вода / отдых
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

Энергия: 0 – совсем нет, 10 – очень много.

ЧТО ПОМОГАЛО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ



Маленькие победы



НЕДЕЛЯ 12 / ИТОГИ

ТРЕНИРОВОК

ОБЪЁМ, М

ВРЕМЯ, МИН

ЛУЧШИЙ МОМЕНТ ЭТОЙ НЕДЕЛИ

ЧТО ЗАМЕТНО В ТЕХНИКЕ / ТЕМПЕ

ФОКУС НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ



Мой прогресс



Посмотрите на путь, который уже пройден.

ТРЕНИРОВОК ЗА ПЕРИОД

ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ, М

Мой показатель	В начале	Сейчас
Контрольный заплыв		
Темп / 100 м		
Гребки / дорожка		
Мой показатель		

ЧЕМ Я ГОРЖУСЬ

МОЯ СЛЕДУЮЩАЯ ЦЕЛЬ



ЦентрМаг

В своём ритме. К своей цели.

Тренировки / техника / прогресс

