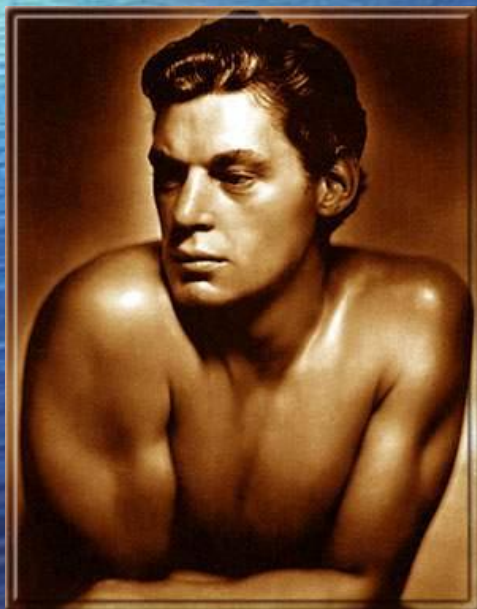




# ПЛАВАНИЕ



## СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



Распределение  
тренировочной  
нагрузки  
по зонам  
интенсивности



*Е.Платонов, СДЮШОР «Старт», г.Минск*

# КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

- КС - короткий спринт
- ДС - длинный спринт
- ПТ - повторная тренировка
- ГТ - гликолитическая тренировка
- БИТ - быстрая интервальная тренировка
- ПАНО - тренировка на уровне порога анаэробного обмена
- МИТ - медленная интервальная тренировка
- ДТ - дистанционная тренировка
- СТ - стайерская тренировка
- МТ - марафонская тренировка



# КС – короткий спринт

- длина отрезков: 10м – 25м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 4р – 2р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 16р – 8р
- отдых между отрезками в серии: 30 – 90 секунд
- отдых между сериями: 2 – 3 минуты
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 200м
- отношение работа/отдых=1/4
- зона мощности – максимальная
- продолжительность работы: до 15 секунд
- продолжительность восстановления: до 40 минут
- развитие качеств – максимальная скорость
- основная тренируемая дистанция – 25м



# ДС – длинный спринт

- длина отрезков: 25м – 50м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 2р – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 12р – 6р
- отдых между отрезками в серии: 60 – 120 секунд
- отдых между сериями: 3 – 4 минуты
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 300м
- отношение работа/отдых=1/3
- зона мощности – максимальная
- продолжительность работы: 15 – 30 секунд
- продолжительность восстановления: 40 – 60 минут
- развитие качеств – скоростная выносливость



темая дис

# ПТ – повторная тренировка

- длина отрезков: 25м – 100м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 4р – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 16р – 4р
- отдых между отрезками в серии: 30 – 180 секунд
- отдых между сериями: 4 – 6 минут
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 400м
- отношение работа/отдых=1/2
- зона мощности – субмаксимальная
- продолжительность работы: 30 – 60 секунд
- продолжительность восстановления: 2 – 5 часов
- развитие качеств – лактатная мощность
- основная тренируемая дистанция – 100м



# ГТ – гликолитическая тренировка

- длина отрезков: 25м – 200м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 6 – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 24 – 4р
- отдых между отрезками в серии: 15 – 240 секунд
- отдых между сериями: 8 – 12 минут
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 800м
- отношение работа/отдых=1/1
- зона мощности – субмаксимальная
- продолжительность работы: 2 – 5 минут
- продолжительность восстановления: 2 – 5 часов
- развитие качеств – лактатная выносливость
- основная тр 200м



# БИТ — быстрая интервальная тренировка

- длина отрезков: 50м – 400м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 6 – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 16 – 3р
- отдых между отрезками в серии: 20 – 120 секунд
- отдых между сериями: 4 – 6 минут
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 1200м
- отношение работа/отдых=2/1
- зона мощности – смешанная анаэробно-аэробная
- продолжительность работы: 5 – 15 минут
- продолжительность восстановления: 5 – 24 часа
- развитие качеств – тренировка МПК
- основная тренируемая дистанция

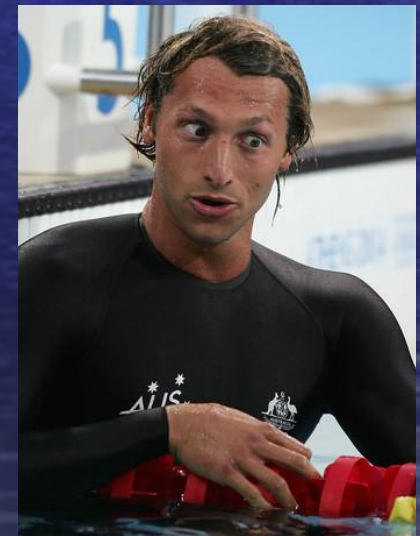


# ПАНО — тренировка на уровне порога анаэробного обмена

- длина отрезков: 50м – 800м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 8 – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 24 – 3р
- отдых между отрезками в серии: 15 – 40 секунд
- отдых между сериями: 2 – 3 минут
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 2400м
- отношение работа/отдых=3/1
- зона мощности – смешанная анаэробно-аэробная
- продолжительность работы: 10 – 30 минут
- продолжительность восстановления: 5 – 24 часа
- развитие качеств – тренировка ПАНО



мая ди





# МИТ — медленная интервальная тренировка



- длина отрезков: 100м – 1000м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 10 – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 40 – 4р
- отдых между отрезками в серии: 10 – 30 секунд
- отдых между сериями: 1 – 2 минуты
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 4000м
- отношение работа/отдых=4/1
- зона мощности – смешанная анаэробно-аэробная
- продолжительность работы: 20 – 40 минут
- продолжительность восстановления: 5 – 24 часа
- развитие качеств – дистанционное ПАНО



овная трен



00м



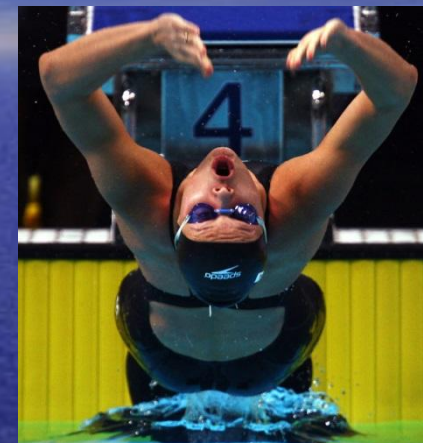
# ДТ – дистанционная тренировка

- длина отрезков: 200м – 2000м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 6 – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 30 – 3р
- отдых между отрезками в серии: 20 – 60 секунд
- отдых между сериями: 1 – 2 минуты
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 6000м
- отношение работа/отдых=6/1
- зона мощности – смешанная анаэробно-аэробная
- продолжительность работы: 30 – 50 минут
- продолжительность восстановления: 5 – 24 часа
- развитие качеств – базовая выносливость



# СТ – стайерская тренировка

- длина отрезков: 300м – 3000м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 5 – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 20 – 2р
- отдых между отрезками в серии: 30 – 90 секунд
- отдых между сериями: 1 – 2 минуты
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 8000м
- отношение работа/отдых=8/1
- зона мощности – смешанная анаэробно-аэробная
- продолжительность работы: 40 – 60 минут
- продолжительность восстановления: 5 – 24 часа
- развитие качеств – общая выносливость



# MT – марафонская тренировка

- длина отрезков: 400м – 8000м
- минимальное количество отрезков в 1 серии: 4 – 1р
- максимальное количество отрезков в 1 серии: 10 – 1р
- отдых между отрезками в серии: 40 – 120 секунд
- отдых между сериями: 1 – 2 минуты
- максимальный объём задания в 1 тренировке: 10000м
- отношение работа/отдых=12/1
- зона мощности – аэробная
- продолжительность работы: 1 – 5 часов
- продолжительность восстановления: 24 – 72 часа
- развитие качеств – утилизация жиров
- основная тренируемая дистанция – 10000м





Спасибо за внимание

