

تہذیب شناکا تخبگان

جاکوب کالینوسکی

مترجمان:

نازنین تابش فر

دکتر لاله ہمبوشی

عضو ہیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار

فهرست

۱۱

واژه نامه اصطلاحات

۴۷۱

اهداف و یادداشتهای

تقدیم به

دو دختر دوست داشتنی ام
که سیر شنای خود را آغاز کرده اند.
به همه مربیانی که در طول سال‌ها با آنها کار کرده ام و الهام بخش بسیاری از مجموعه
هایم بوده اند

توضیح نویسندگان

به تمرین شنای نخبگان ۲۴ خوش آمدید!

سال نو، شخصیتی نو!

نسخه امسال عمده‌ترین بازنویسی مجددی است که ما برای (مجموعه) تمرین شنای نخبگان از زمان شروع آن انجام داده‌ایم. ما به نظرات شما در مورد قالببندی و توضیح همه موارد گوش دادیم، و درک آن آسانتر شد، و (موارد تذکر داده شده را) شنیدیم. هر تمرین اکنون دارای بخش‌های واضح در جداول است که هر ست را به : گرم کردن، شنای سرعتی^۱، استقامتی^۲، یا ست اصلی تقسیم می‌کند. (البته) این شامل همه موارد نیست. علاوه بر این، ما می‌دانیم که برخی مربیان دوست دارند که تمام ست‌های هفته را به صورت همزمان نگاه کنند از این رو، ما "عکس فوری هفته" شامل ست‌ها و تمرینات هفته‌ای را در یک صفحه ارائه دادیم. علاوه بر این ، ما همچنین هر سری از تمرینات را تا هفت‌های که با هم مرتبط هستند، برجسب‌گذاری کرده‌ایم. هفته ۱-۲۷. امیدواریم (در نهایت) همه این تغییرات به دلخواه شما باشد.

۱. مسابقات شنا سرعت، یا ۵۰ یا ۱۰۰ متر هستند و هدف آنها بسیار ساده است. شما باید در سریعترین زمان خود را به خط پایان برسانید. به همین دلیل، شناگران سرعت، باید قدرت خود را افزایش دهند.

۲. هر مسابقه شنای طولانیتر از ۱۵۰۰ متر (۱۶۴۰ یارد) شنای استقامتی محسوب می‌شود. اکثر مسابقات مسافت طولانی در محدوده ۲۴ تا ۵۹ کیلومتری (۱۵ تا ۳۷ مایلی) هستند، اگرچه برخی مانند مارتن دریاچه جورج (۶۷ کیلومتر [۴۱.۵ مایل]) و شنای استقامتی دریاچه میشیگان (۸۰ کیلومتر [۵۰ مایل]) طولانی‌تر بوده‌اند. FINA شنای استقامتی را برای مسابقات ۵ کیلومتر، ۱۰ کیلومتر و ۲۵ کیلومتر (۳.۱ مایل، ۶.۲ مایل و ۱۵.۵ مایل) تعیین می‌کند.

۳. شنای مسافت میانی، عمل شنا در مسافتی بین ۲۰۰ تا ۸۰۰ متر

بیوگرافی و مقدمه نویسندگان

اکنون ۲۹ سال است که شنا می‌کنم. در طول این سالها، با انواع افراد و تیم‌ها تمرین کرده‌ام. با المپیک‌ها و مدال‌آوران طلا، ورزشکاران سه‌گانه، قهرمانان ایالتی تمرین کرده و مسابقه دادم و در برابر برخی از سریع‌ترین شناگران جهان کسب تجربه کردم. در نوجوانی، یک شناگر شنای استقامتی بودم که در مسابقات قهرمانی ایالتی در ۱۶۵۰ متر برنده شدم. در نهایت به نیمه استقامتی رفته و چندین رکورد مدرسه را در رویدادهایی مانند ۵۰۰، ۲۰۰ و ۱۰۰ متر ثبت کردم. (در دوران دانشگاه) در کالج، به یک مدرسه سطح D۱ پیوستم و به (شناگر) سرعتی تمام وقت تغییر وضعیت دادم، رکوردهای متعدد مدرسه را شکستم (۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ و همه مراحل)، و در نهایت قهرمان لیگ در ۵۰ (متر) شدم، و حتی رکورد ۵۰ (متر) آزاد رایگان را نیز ثبت کردم (که پس از مدت کوتاهی دوباره شکسته شد).

پس از فارغ التحصیلی در سال ۲۰۱۲، قبل از بازگشت و شرکت مجدد در (رقابت‌های) US Open در سال ۲۰۱۳، دوران کوتاهی به استراحت پرداختم. شنا کردن یک ورزش دشوار است و نمی‌توان (به نوعی) آن را دور زد. بخشی از سختی کار، مقدار زمانی است که باید برای ادامه آموزش سرمایه‌گذاری شود. بعد از تشکیل خانواده، متوجه شدم که پیدا کردن زمان برای رفتن به تمرینات مسترز بسیار دشوار است، بطوری‌که این مسئله باعث شد خودم به میزان اندک تمرین نمایم. اینجاست که نقش این کتاب مشخص می‌شود. منابع تمرینی برای ورزشکاران سطوح بالا بسیار محدود است، به خصوص اگر بدون مربی شنا می‌کنید. بیشتر رژیم‌های تمرینی که در اینترنت پیدا می‌کنید کاملاً تصادفی هستند و پیدا کردن تمرین در سطح المپیک برای شناگر باتجربه غیرممکن است. همان‌طور که گفته شد، این موضوع نباید برای یک ورزشکار در سطح المپیک مورد توجه باشد. اگر متوجه شدید که زمانها بیش از حد سریع هستند، از فواصل تناوبی آهسته‌تر ذکر شده در برگه استفاده کنید. اگر باز هم زیاد است، فواصل زمانی را می‌توان به راحتی با اضافه کردن ۱۰-۲۰ ثانیه در هر ست تنظیم نمود.

در مجموع، آنچه در اینجا خواهید یافت، تمرینات یک فصل برای ورزشکاران با انگیزه است. هر کدام (از این تمرینات) به صورت سفارشی ساخته شده‌اند و همگی یادآور تمرین‌های سطح بالایی هستند که در طول دوران حرفه‌ای کالج خود تجربه کرده‌ام. طبق معمول، هر جلسه تمرینی برای یک روز خاص برای فصل دانشگاهی ۲۰۲۳-۲۰۲۴ طراحی شده است و یک روز در هفته (یکشنبه) تعطیل است. امیدوارم لذت ببرید!



معادل فارسی	معادل لاتین	نام
کرال سینه (آزاد)	Freestyle	FR
کرال پشت	BackStroke	BK
قورباغه	BreastStroke	BR
پروانه	Butterfly	FL
ایجاد فاصله (شنا به صورت تناوبی)	Just Make the Interval	JMI
شنا، ضربه (بالا آوردن پا)، شنای مختلط انفرادی، کشش، شنا	Swim, Kick, IM, Pull, Swim	SKIMPS
۲۰۰ Skimps یعنی ۲۰۰ شنا، ۲۰۰ ضربه پا، ۲۰۰ شنای مختلط انفرادی، ۲۰۰ کشش، ۲۰۰ شنا	*200 SKIMPS means 200 swim, 200 kick, 200 IM, 200 Pull, 200 Swim	
انتخاب نوع حرکت دست و پا	Your choice of Stroke	Choice
ضربه: ضربه اصلی شما	Your main Stroke	Stroke
شنای مختلط انفرادی (پروانه، پشت، قورباغه، آزاد)	Individual Medley (Fly, Back, Breast, Free)	IM
بالا را ببینید	see above	IMO
شنای مختلط معکوس (آزاد، قورباغه، پشت، پروانه)	Reverse IM Order (Free, Breast, Back, Fly)	RIMO
ایجاد وقفه (زمانی) در هر دستورالعمل	Break the distance per instruction	Broken
انقطاع ۱۰۰- وقفه در هر ۵۰ (ثانیه) برای مقدار مشخص انقطاع ۲۰۰- وقفه در هر ۱۰۰ (ثانیه) برای مقدار مشخص انقطاع ۵۰۰- وقفه پس از هر ۱۰۰ (ثانیه) برای مقدار مشخص	(Broken 100 - Break at the 50 for the specified amount) (Broken 200 - Break at the 100 for the specified amount) (Broken 500 - Break after each 100 for the specified amount)	
اسپلیت منفی ^۱ (نیمه دوم باید سریعتر از نیمه اول باشد)	Second half must be faster than the first half	Negative split

۱. اسپلیت منفی به این اشاره دارد که دوندۀ نیمه دوم مسابقه یا نیمه دوم مسافت را سریعتر از نیمه اول آن بدود. بنابراین، برای نمونه، اگر در حال دویدن ماراتن هستید و اولین نیمه مسابقه را (۱۳.۱ مایل) را در زمان ۲۰:۱۴ می‌دوید و سپس نیمه دوم مسابقه را در ۱:۵۹:۳۰ می‌دوید، در این حالت: اسپلیت منفی را اجرا کرده‌اید. اگر نیمه دوم مسابقه، آهسته‌تر از نیمه اول باشد، به آن اسپلیت مثبت می‌گویند. دستیابی به اسپلیت منفی نیازمند نظم و تمرین بسیار است. بیشتر افراد نمی‌توانند در اولین ماراتن‌شان، اسپلیت منفی را اجرا کنند. اما به‌طور کلی، اگر بتوانید در نیمه اول مسابقه انرژی خود را حفظ کنید طوری که بتوانید نیمه دوم مسابقه را سریعتر بدوید، در کل عملکرد بسیار بهتری خواهید داشت. بیشتر رکوردها و قهرمانی‌های ۸۰۰ متر به بالا به روش اسپلیت منفی ثبت شده‌اند.

معادل فارسی	معادل لاتین	نام
افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی	Slowly raise effort and speed as you go	Build
شتاب گرفتن و شروع با حداکثر سرعت، +4 استروک اول با حداکثر سرعت و ادامه مسیر به آرامی	Max effort breakout + 4 Strokes, rest of the length is easy	Accelerate
شنا در طول و زیر آب بدون نفس کشیدن	Swim the length underwater with no breathe	Underwater
فاصله در هر ضربه، به حداقل رساندن تعداد ضربات در هر فاصله	Distance per Stroke. Try to minimize your stroke count	DPS
الگوی تنفسی (5-BP یعنی یک نفس برای هر 5 ضربه)	Breathing pattern (BP - 5 means one breath every 5 Strokes)	BP
تنفس محدود (۲:RB یعنی در یک طول دوبار نفسگیری)	Restriction Breathing (RB:2 Means 2 breaths total for the length)	RB
یک طول بدون نفسگیری	No breath this length	RB:0
فواصل زمانی چندگانه	Multiple intervals	
یک بازه (زمانی) برای ستی که مناسب شماست انتخاب کنید. چپترین زمان چالش برانگیزترین (دشووارترین) است.	Choose one interval for the set that works for you. Left most interval is the most challenging.	3:40/4:00/4:20
آیتم درون پرانتز ۳ بار انجام خواهد شد.	The item in the brackets will be done 3 times	3 x {ITEM}
یک دقیقه استراحت	One minute rest	(1:00)
کاهش ضربات با مقدار اختصاص داده شده در هر طول	reduce Stroke count by allotted amount per length.	Reduce:1
بهترین میانگین: حفظ سریعترین سرعت ممکن برای مدت زمان تعیین شده در ست	Maintain the fastest speed you can for the duration of the set.	Best Average
	For example, 5x100 best average - If the best you can hold is 1:00, then hold that time for the full 5 x 100's	
سرعت هدف: زمان هدف خود را برای یک رویداد خاص، یا بهترین زمان خود را برای رویداد در نظر بگیرید و مقدار مشخص شده را برای گرفتن زمان به آن اضافه کنید تا زمان خود را بدست آورید.	Take either your goal time for the specific event, or your best time for the event and add the specified amount to it to get your time.	Goal Pace



معادل فارسی	معادل لاتین	نام
موارد زیر با ضربان قلب شما مرتبط است، اما درک آن با (مولفه‌های) تلاش/سرعت آسانتر است:	These below correlate to your heart rate, but its easier to understand by effort/ speed:	
شفاف: سرعت آهسته ۰٪	0% Easy pace	Clear
سفید: تلاش غیر جدی (آسوده وار) ۲۵٪	25% Casual effort	White
صورتی: تلاش نیمه ۵۰٪ (توان)	50% Half effort	Pink
قرمز: تلاش سخت ۶۰ - ۷۰٪ (توان)	60-70% Hard effort	Red
آبی: سرعت تند ۸۰-۹۰٪ (توان)	80-90% Fast pace	Blue
حداکثر: حداکثر سرعت ۱۰۰٪ (توان)	100% MAX pace	Max
نمونه ست: ۴ x ۲۰۰ کرال سینه/کرال پشت @ ۳:۰۰ / ۳:۳۰ - چهار ۲۰۰ ثانیه، انتخاب شما کرال سینه یا کرال پشت. شما فاصله را برای کل ست انتخاب می‌کنید یا ۳:۰۰ یا ۳:۳۰.	EXAMPLE SET: 4 x 200 Free/Back @ 3:00 /3:30 -Four 200's, your choice of Free or back. You pick the interval for the whole set, either 3:00 or 3:30	
دریل‌های نمونه	Example Drills	
کاهش: زمان خود را کاهش دهید. D1-4 یعنی در ست چهارم باید بیشترین سرعت را داشته باشید.	Descend your time. D1-4 means the 4th one should be the fastest	Descend, D1-4 -
افزایشی: شروع سریع تر و سپس به تدریج سرعت کاهش می‌یابد.	Start fast and then slow down	Ascend
شتاب: شروع از پرچم - حداکثر سرعت تا نیمه راه و سپس آسان	Start from flags - max speed until halfway and then easy	Accelerate
پیش افتادن- (شنای آزاد، کرال پشت). در یک وضعیت ساده و موثر با ضربات متناوب آغاز کنید. کرال سینه را به نحوی انجام دهید که پس از اینکه دستانتان یکدیگر را لمس کردند، دست بعدی حرکتش را آغاز کند.	Start in streamline position with a steady kick. Perform a front crawl Stroke where your hands touch before the next hand begins its motion	Catchup-(Free-style, Back-Stroke)
سر بالا (کرال سینه)- سر خود را بیرون از آب نگه دارید	Keep your head out of the water	Heads up - (Freestyle)
سر بالا (کرال سینه)- نوک انگشتان خود را روی سطح آب بکشید	Drag your fingertips on the surface of the water	Fingertip - (Freestyle)

معادل فارسی	معادل لاتین	نام
تک دست (کراول سینه، پروانه، کراول پشت)- فقط از یک دست استفاده کنید. بازو معکوس در طول پشت	Only use One arm. Reverse arm on the length back	Single arm - (Freestyle, Butterfly, Back)
دو پا - یک دست (قورباغه)	Two kicks for every One Pull	2K, 1P - (BreastStroke)
دست قورباغه با پای پروانه	BreastStroke with Dolphin kick	Breast w/ DK (BreastStroke)
دست قورباغه با حرکتش شلاقی پاها	BreastStroke with Flutter kick	Breast w/ FK (BreastStroke)
کراول پشت با کشش دو دست همزمان	BackStroke with concurrent double arm pull	Double arm back (Back-Stroke)
مشت (کراول سینه): کراول سینه با مشت بجای کف دست باز	Freestyle with a fist rather than an open palm	Fist (Freestyle)



واژه نامه اصطلاحات

چگونه تمرین‌ها را بخوانیم

جمعه ۱ سپتامبر ۲۰۲۳	هفته ۱
<p>۳:۵۰ / ۳:۴۵ @ / فشار دست - سینه</p> <p>۱۰۰×۵ متر کشش فشار دست - سینه (۵۰ کرال سینه / ۵۰ غیرکرال) @ ۱:۳۰ / ۱:۴۰</p> <p>۲× ۵۰ کرال سینه با یک دست @ ۱:۱۰</p> <p>۲× ۲۵ شنا با تلاش ۵۰ درصدی @ ۰:۳۰ {</p>	گرم کردن
<p>۱۰۰×۶ متر ضربه / @ ۱:۵۰</p> <p>۱۰۰×۸ متر دست و پا زدن و کشش با بویه شنا / @ ۰:۱۵ استراحت</p> <p>۵۰×۶ متر</p> <p>فردها : شنا با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی @ ۱:۰۰ استراحت</p> <p>زوج ها: شنا با سرعت ۸۰-۹۰ درصدی @ ۱:۰۰ استراحت</p> <p>۲۰۰ سبک</p> <p>۱۰×۱۰۵ متر @ ۱:۳۰ حداکثر سرعت</p>	سرعتی
<p>۴۰۰×۱ متر کرال سینه / غیر کرال سینه تا ۱۰۰ متر</p> <p>۱۰۰×۴ متر (۲) شنا با تلاش سطحی ۲۵ درصدی (۲) شنا با تلاش ۵۰ درصدی @ ۱:۵۰</p> <p>۵۰×۴ متر به صورت تناوبی @ ۰:۴۵ / ۰:۵۰ (۲:۰۰)</p> <p>۳۰۰×۱ متر کرال سینه / غیر کرال سینه تا ۵۰ متر</p> <p>۱۰۰×۳ متر مختلط انفرادی (۲) شنا با تلاش ۵۰ درصدی (۱) شنا با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی @ ۱:۱۰</p> <p>۵۰×۴ متر به صورت تناوبی @ ۰:۴۰ / ۰:۴۵ (۱:۰۰)</p> <p>۲۰۰×۱ متر کرال سینه / غیر کرال سینه تا ۱۰۰ متر</p> <p>۱۰۰×۲ متر به صورت تناوبی و با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی و با سرعت ۸۰-۹۰ درصدی @ ۱:۵۰</p> <p>۵۰×۴ متر به صورت تناوبی موج پروانه @ ۰:۵۵ / ۱:۰۰</p>	استقامتی
<p>۷۵×۸ متر @ ۱:۱۵</p> <p>زوج ها: تمرین چرخش</p> <p>فردها: تمرین فینیش</p> <p>۷۰-۸۰×۱ متر (۳ × ۱۰۰ متر شنا با تلاش سطحی ۲۵ درصدی / ۱۰۰ متر با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی)</p> <p>۳× (۴۰۰ + ۱۰۰ متر ملایم)</p> <p>روز ۱ تا ۳</p> <p>۳× (۲۰۰ + ۵۰ متر ملایم)</p> <p>روز ۱ تا ۳</p> <p>۵ × ۱۰۰ متر با سرعت تند ۸۰ تا ۹۰ درصدی + ۵۰ متر ملایم</p> <p>۳ × ۲۰۰ متر با سرعت تند ۸۰ تا ۹۰ درصدی + ۱۰۰ متر ملایم</p>	نیمه استقامتی

۱. هر فرد ست گرم کردن را انجام می‌دهد.
۲. پس از آن، یک بخش را انتخاب کنید که ست «اصلی» شما برای تمرین خواهد بود.
۳. برای مثال، یک شناگر سرعتی، ابتدا ست گرم کردن و سپس ست سرعتی را انجام می‌دهد و آن را روز A می‌نامد.
۴. یک شناگر استقامتی ابتدا ست گرم کردن و سپس ست استقامتی را برای تمرین خود انجام می‌دهد.
۵. یک شناگر نیمه استقامتی ابتدا ست گرم کردن و سپس ست نیمه استقامتی را برای تمرین خود انجام می‌دهد.

تجهیزات مورد نیاز

۱. مایوشنا- استخرهای شنای عمومی، شنای برهنه را به شدت مذموم می‌شمارند.
 ۲. لباس شنا حرفه‌ای: معتقدم (لباس معمولی) مقدار کمی سرعت شما را کاهش می‌دهد. وقتی که موضوع زمان جدی می‌شود، پای لباس شنای حرفه‌ای به میان می‌آید.
 ۳. کلاه: مانع ریزش موهای شما به داخل استخر می‌شود
 ۴. بطری آب: جذب آب فاکتور کلیدی است.
 ۵. تخته: تخته موج سواری مورد علاقه همه در اواسط تمرین برای ست‌های ضربه زدن استفاده می‌شود و تعداد زیادی از آنها وجود خواهد داشت!
 ۶. فین: اندازه‌ای متناسب انتخاب کنید که وقتی ضربه محکم می‌زنید یا چرخش می‌کنید جدا نشوند. من فین‌های بلندتر را به کوتاه ترجیح می‌دهم.
 ۷. کفی: اندازه دستان شما را بزرگ می‌کند تا روی کشتان موثر باشد. اندازه‌ای را انتخاب کنید که برای دست شما مناسب باشد. با اندازه‌های بزرگ زیاده روی نکنید،
 ۸. (دوقلو) شنا: برای قرار دادن بین پاها و توقف ضربه زدن و برای چرخش. بخش اصلی تمرینات شنا.
 ۹. چتر شنا: آن را به کمر خود ببندید و مقاومتی را که در آب احساس می‌کنید به میزان قابل توجهی افزایش دهید. برای شنای سرعتی می‌بایست از آن استفاده کنیم.
- * تمامی تمرینات برای یک استخر شنای استاندارد ۲۵ یارد طراحی شده اند.

۱. چتر شنا ابزاری شبیه چتر است که به کمر شناگر بسته می‌شود تا ایجاد مقاومت کند و عضلات مربوط را تقویت نماید. همچنین به منظور افزایش قدرت، استقامت و توان انفجاری شناگر بکار می‌رود



سپتامبر				تمرین شنای نخبگان ۲۴	هفته ۱
دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه
			<p>۳:۵۰ / ۳:۴۵ @ / سینه / فشار دست - سینه / ۱۰۰×۵ متر کشش فشار دست - سینه (۵۰ کرال سینه / ۵۰ غیرکرال) @ ۱:۳۰ / ۱:۴۰</p> <p>۲× { ۴ × ۵۰ کرال سینه با یک دست @ ۱:۱۰ ۲× ۲۵ شنا با تلاش ۵۰ درصدی @ ۰:۳۰ }</p> <p>سرعتی</p> <p>۱۰۰×۶ متر ضربه / @ ۱:۵۰</p> <p>۱۰۰×۸ متر دست و پا زدن و کشش با بویه شنا / @ ۰:۱۵</p> <p>استراحت</p> <p>۵۰×۶ متر</p> <p>فردها : شنا با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی @ ۱:۰۰ / زوج ها: شنا با سرعت ۸۰-۹۰ درصدی @ ۱:۰۰</p> <p>۲۰۰ سبک</p> <p>۵۰×۱۰ متر @ ۱:۳۰ حداکثر سرعت</p> <p>استقامتی</p> <p>۴۰۰×۱ متر کرال سینه/ غیر کرال سینه تا ۱۰۰ متر</p> <p>۱۰۰×۴ متر مختلط انفرادی (۲) شنا با تلاش سطحی ۲۵ درصدی (۲) شنا با تلاش ۵۰ درصدی @ ۱:۰۵ / ۵۰×۴ متر به صورت تناوبی @ ۰:۴۵ / ۰:۵۰</p> <p>(۲:۰۰) / ۳۰۰×۱ متر کرال سینه/ غیر کرال سینه تا ۵۰ متر</p> <p>۱۰۰×۳ متر مختلط انفرادی (۲) شنا با تلاش ۵۰ درصدی (۱) شنا با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی @ ۱:۱۰</p> <p>۵۰×۴ متر به صورت تناوبی @ ۰:۴۵ / ۰:۴۵ (۱:۰۰)</p> <p>۲۰۰×۱ متر کرال سینه/ غیر کرال سینه تا ۱۰۰ متر</p> <p>۱۰۰×۲ متر به صورت تناوبی و با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی و با سرعت ۸۰-۹۰ درصدی @ ۱:۵۰</p> <p>۵۰×۴ متر به صورت تناوبی موج پروانه @ ۰:۵۵ / ۱:۰۰</p> <p>نیمه استقامتی</p> <p>۷۵×۸ متر @ ۱:۱۵ / زوج ها: نوبت تمرین فردها: پایان تمرین</p> <p>۶۰۰×۱ متر (۳ × ۱۰۰ متر شنا با تلاش سطحی ۲۵ درصدی / ۱۰۰ متر با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی) / ۳× (۴۰۰ + ۱۰۰ متر ملایم)</p> <p>روز ۱ تا ۳ / ۳× (۲۰۰ + ۵۰ متر ملایم)</p> <p>روز ۱ تا ۳</p> <p>۵ × ۱۰۰ متر با سرعت تند ۸۰ تا ۹۰ درصدی + ۵۰ متر ملایم</p> <p>۳ × ۲۰۰ متر با سرعت تند ۸۰ تا ۹۰ درصدی + ۱۰۰ متر ملایم</p>	<p>۲۰۰ متر مجموع شنا، ضربه پا، شنای مختلط انفرادی، کشش و شنا</p> <p>۵۰×۶ متر شنا مختلط انفرادی به ترتیب پروانه، کرال پشت، قورباغه، کرال سینه @ ۱:۰۰</p> <p>۵۰×۸ متر @ ۰:۵۰</p> <p>فردها : شروع سبک و افزایش سرعت</p> <p>زوج ها: مرحله اول تمرین- وهله عالی</p> <p>فرد ها: مرحله پایانی تمرین- پایان عالی</p> <p>۲× { ۴ × ۲۵ (طول اول دریل/طول دوم سرعت کم به زیاد/دریل/نمایش سرعت شنا @ ۰:۴۰) }</p> <p>شنا مختلط انفرادی</p> <p>۱۰۰×۳ شنا مختلط انفرادی به ترتیب پروانه، کرال پشت، قورباغه، کرال سینه تا ۷۵ ثانیه @ ۰:۲۰</p> <p>استراحت</p> <p>۱۰۰×۴ شنا مختلط انفرادی به صورت تناوبی @ ۱:۲۰ / ۱:۳۰ / ۰:۳۰</p> <p>۱۰۰×۴ شنا مختلط انفرادی به ترتیب پروانه، کرال پشت، قورباغه، کرال سینه @ ۱:۳۰ / ۱:۴۰</p> <p>کاهشی (۱:۰۰)</p> <p>۵۰×۸ حفظ سرعت هدف در ۲۰۰ متر + ۱ ضربه یکسان @ ۱:۰۰</p>	

هفته ۱	جمعه ۱ سپتامبر ۲۰۲۳
گرم کردن	۳:۵۰ / ۳:۴۵ @ / ۳۰۰×۲ متر کشش فشار دست - سینه ۱:۴۰ / ۱:۳۰ @ / ۱۰۰×۵ متر کشش فشار دست - سینه (۵۰ کرال سینه / ۵۰ غیرکرال) ۲× { ۵۰×۴ کرال سینه با یک دست @ ۱:۱۰ / ۲۵×۲ شنا با تلاش ۵۰ درصدی @ ۰:۳۰ }
سرعتی	۱:۵۰ @ / ۱۰۰×۶ متر ضربه ۱۰۰×۸ متر دست و پا زدن و کشش با بویه شنا / @ ۰:۱۵ استراحت ۱:۰۰ @ / ۵۰×۶ متر / فردها : شنا با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی @ ۱:۰۰ / زوج ها: شنا با سرعت ۸۰-۹۰ درصدی @ ۱:۰۰ ۲۰۰ شفاف (سبک) / ۵۰×۱۰ متر @ ۱:۳۰ حداکثر سرعت
استقامتی	۴۰۰×۱ متر کرال سینه / غیر کرال سینه تا ۱۰۰ متر / ۱۰۰×۴ متر مختلط انفرادی (۲) شنا با تلاش سطحی ۲۵ درصدی (۲) شنا با تلاش ۵۰ درصدی @ ۱:۵۰ ۵۰×۴ متر به صورت تناوبی @ ۰:۴۵ / ۰:۵۰ (۲:۰۰) ۳۰۰×۱ متر کرال سینه / غیر کرال سینه تا ۵۰ متر / ۱۰۰×۳ متر مختلط انفرادی (۲) شنا با تلاش ۵۰ درصدی (۱) شنا با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی @ ۱:۱۰ / ۵۰×۴ متر به صورت تناوبی @ ۰:۴۵ / ۰:۴۰ (۱:۰۰) ۲۰۰×۱ متر کرال سینه / غیر کرال سینه تا ۱۰۰ متر ۱۰۰×۲ متر به صورت تناوبی و با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی و با سرعت ۸۰-۹۰ درصدی @ ۱:۵۰ ۵۰×۴ متر به صورت تناوبی موج پروانه @ ۰:۵۵ / ۱:۰۰
نیمه استقامتی	۷۵×۸ متر @ ۱:۱۵ طول های زوج: تمرین چرخش طول های فرد: تمرین پایانی ۶۰۰×۱ متر (۳ × ۱۰۰ متر شنا با تلاش سطحی ۲۵ درصدی / ۱۰۰ متر با تلاش ۶۰-۷۰ درصدی) ۳× (۴۰۰ + ۱۰۰ متر ملایم) روز ۱ تا ۳ ۳× (۲۰۰ + ۵۰ متر ملایم) روز ۱ تا ۳ / ۵ × ۱۰۰ متر با سرعت تند ۸۰ تا ۹۰ درصدی + ۵۰ متر ملایم / ۳ × ۲۰۰ متر با سرعت تند ۸۰ تا ۹۰ درصدی + ۱۰۰ متر ملایم

هفته ۱	شنبه ۲ سپتامبر ۲۰۲۳
گرم کردن	۲۰۰ متر مجموع شنا، ضربه پا، شنای مختلط انفرادی، کشش و شنا ۱:۰۰ @ / ۵۰×۶ متر شنا مختلط انفرادی به ترتیب پروانه، کرال پشت، قورباغه، کرال سینه @ ۱:۰۰ ۵۰×۸ متر @ ۰:۵۰ فردها : ۲۵ بدون نفس، ۲۵ صورتی / زوج ها: ۲۵، صورتی، ۲۵ قرمز ۲× { ۲۵×۴ (؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟) @ ۰:۴۰ }
ست اصلی	شنا مختلط انفرادی ۱۰۰×۳ شنا مختلط انفرادی به ترتیب پروانه، کرال پشت، قورباغه، کرال سینه تا ۷۵ ثانیه @ ۰:۲۰ استراحت / ۱۰۰×۴ شنا مختلط انفرادی به صورت تناوبی @ ۱:۲۰ / ۱:۳۰ (۰:۳۰) ۱۰۰×۴ شنا مختلط انفرادی به ترتیب پروانه، کرال پشت، قورباغه، کرال سینه @ ۱:۳۰ / ۱:۴۰ کاهش ۱:۰۰ (۱:۰۰) ۵۰×۸ حفظ سرعت هدف در ۲۰۰ متر + ۱ ضربه یکسان @ ۱:۰۰



سپتامبر		تمرین شنای نخبگان ۲۴		هفته ۲
پنجشنبه	جمعه	جمعه	شنبه	
<p>۸۰۰ × ۱ متر کرال سینه در یک طول ۴ بار نفس گیری ۱۰۰ × ۱ متر ضربه پا / ۴ × ۲۰۰ متر @ ۲:۳۰ / ۲:۴۰ / فردها: الگوی تنفسی ۳/۵ در هر ۱۰۰ متر زوج ها: الگوی تنفسی ۳/۷ در هر ۵۰ متر / (۲:۰۰) ۳۳ × ۳۰۰ متر کار با فین @ ۳:۱۵ / ۳:۳۰ فردها: به حداقل رساندن تعداد ضربات در فاصله / زوج ها: ضربه پا نیم مسیر زیرآب در هر دیواره (۲:۰۰) / شنا مختلط انفرادی ۲۰۰ × ۴ شنا مختلط انفرادی @ ۲:۴۵ / ۳:۰۰ کاهشی / ۸ × ۱۰۰ شنا مختلط انفرادی به ترتیب پروانه، کرال پشت، قورباغه، کرال سینه، کار با فین @ ۱:۲۰ / ۱:۳۰ ۸ × ۵۰ @ ۰:۴۵ / ۰:۵۰ ۴-۱ # ضربه، ۸-۴ wrost stroke</p>	<p>تخته / انتخاب) (۱:۰۰) / ۴ × ۲۵ متر ضربه پا زیرآبی (بدون هوا) @ ۰:۴۵ ۴ × ۲۵ متر زیرآبی (بدون هوا) با بازوها @ ۰:۴۵ ۴ × ۲۵ متر (نصف مسیر ضربه پا حداکثری زیرآبی + Breakout / راحت) @ ۰:۳۰ (۱:۰۰) / ۳ × ۲۰۰ متر شنا مختلط انفرادی: ۳۰ ثانیه ۶ × ۱۰۰ متر به صورت تناوبی @ ۱:۰۵ / ۱:۱۰ / ۱:۱۵ (۱:۰۰) / ۲ × ۱۰۰ متر به صورت تناوبی @ ۱:۰۰ / ۱:۰۵ / ۱:۱۰ / ۲ × ۱:۱۰ } × ۱ ۶۰۰ متر تلاش سخت ۶۰ - ۷۰ % ۲:۰۰ / ۴ × ۱۰۰ متر تلاش سخت ۶۰ - ۷۰ % ۲:۰۰ / ۴ × ۱۰۰ متر تلاش سخت ۶۰ - ۷۰ % ۲:۰۰ / ۴ × ۱۰۰ متر cooldown</p>	<p>۴۰۰ × ۱ متر (۲۰۰ متر کرال سینه / ۲۰۰ متر غیر کرال سینه) ۳۰۰ × ۱ متر پا زدن / ۲۰۰ × ۱ متر شنای مختلط معکوس (دریل شنای پروانه) / ۳۰۰ × ۱ متر اسکولینگ (یک حرکت عقب و جلو با دست) ۵ × ۶ متر پا زدن @ ۱:۰۰ / ۳۰۰ × ۱ متر پا زدن راحت ۵ × ۸ متر پا زدن با باله @ ۰:۳۰ / ۰:۳۵ / ۲۵ × ۸ متر کرال سینه با یک دست @ ۰:۳۰ ۲۵ × ۴ متر افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی @ ۰:۳۰ ۲۵ × ۴ متر حداکثر سرعت ۱۰۰ % @ ۰:۳۰ (۱:۰۰) / ۳ × ۲۰۰ متر (۲۰۰ متر کرال سینه با تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵ % / ۲۰۰ متر کرال سینه با تلاش نیمه ۵۰ % / ۱۰۰ متر کرال سینه با افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی (Finish) ۵ × ۴ متر ضربه پا با افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی و تلاش نیمه ۵۰ % @ ۱:۰۰ ۳۰۰ × ۱ متر (۱۵۰ متر کرال سینه با تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵ % / ۱۵۰ متر غیر کرال سینه) ۵ × ۴ متر دریل کرال سینه با یک دست @ ۱:۱۰ ۸ × ۲۵ متر ضربه و افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی @ ۰:۴۰ ۳ × ۲۰۰ متر شنا مختلط انفرادی @ ۳:۰۰ / ۳:۱۰ ۳ × ۲۰۰ متر (پا زدن بدون تخته) / پا زدن با</p>	<p>۴۰۰ × ۱ متر کرال سینه ۳۰۰ × ۱ متر غیر کرال سینه ۲۰۰ × ۲ متر پا زدن ۱۰۰ × ۴ متر شنا مختلط انفرادی (دریل پروانه) ۵ × ۸ متر با چتر @ ۱:۱۰ فردها: (۲۵ متر بدون تنفس / ۲۵ متر با تلاش نیمه ۵۰ % زوج ها: (۲۵ متر با تلاش نیمه ۵۰ % / ۲۵ متر با تلاش سخت ۶۰ - ۷۰ %) ۶ × ۲۵ متر با افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی @ ۰:۳۰</p>	

دوشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه
<p>۳۰۰×۱ تلاش نیمه ۵۰٪ @ ۴:۰۰ ۵۰×۴ ماکسیمم @ ۴:۰۰ ۵۰۰×۱ متر با تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵ درصد ۱۰۰×۵ متر @ ۱:۰۵ / ۱:۱۰ / ۱:۱۵ ۴۰۰×۱ متر با تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵ درصد ۱۰۰×۴ متر @ ۱:۰۵ / ۱:۱۰ / ۱:۱۵ ۳۰۰×۱ متر با تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵ درصد ۱۰۰×۳ متر @ ۱:۰۵ / ۱:۱۰ / ۱:۱۵ ۲۰۰×۱ متر با تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵ درصد ۱۰۰×۲ متر @ ۱:۰۵ / ۱:۱۰ / ۱:۱۵ ۲۰۰×۴ متر @ ۲:۴۰ / ۱:۱۰ / ۱:۱۵ حرکت کاهشی هر ۲۰۰ متر + ۲۵ متر سرعت تند ۸۰-۹۰ درصد (۱:۰۰) ۳۰۰×۴ متر @ ۴:۱۰ / ۴:۲۰ هر ۳۰۰ متر- ۱۰۰ متر کشش دست-سینه بدون بویه، ۱۰۰ متر افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی، ۱۰۰ حداکثر ضربه (۱:۰۰) ۱۰۰×۱۰ متر @ ۱:۲۵ / ۱:۳۰ حفظ بهترین میانگین (۲:۰۰) ۱۰۰×۸ متر @ ۱:۱۰</p>	<p>۲۰۰×۱ متر کرال پشت / ۲۰۰×۱ متر پرش ۲۰۰×۱ متر کرال سینه ۱۲/۵×۶ حداکثر Breakouts ۵۰×۱۲ کرال سینه (آزاد) با تلاش ۶۰ - ۷۰٪ @ ۰:۵۰ ۳۰۰×۱ تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵٪ @ ۳:۵۰ ۴ (۲۵+۱۰۰) افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی @ ۲:۱۰ ۲۵ متر آخر تلاش سخت ۶۰ - ۷۰٪ با دو نفس (۱:۰۰) / ۵ (۲۵+۵۰) افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی @ ۱:۴۰ ۲۵ متر آخر سرعت تند ۸۰- ۹۰٪ با دو نفس (۲:۰۰)</p>	<p>۳۳ ×۲ متر آزاد ۱۰۰ ×۱ متری پای پروانه ۱۰۰ ×۳ متر کرال سینه ۶ ×۷ متر با فین (دریل / شنا/ دریل) @ ۱:۱۰ ۶ ×۷ متر با فین (ضربه زیرآبی/شنا/ دلفین به پشت) @ ۱:۱۵ شنا مختلط انفرادی ۲۰۰×۴ تلاش گاه به گاه (سطحی)- تلاش نیمه ۵۰٪- تلاش سخت ۶۰-۷۰٪- سرعت تند ۸۰-۹۰٪ (۱:۰۰) ۴ (۳۰۰ + ۱۰۰ تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵٪) تلاش نیمه ۵۰٪- تلاش سخت ۶۰-۷۰٪ (۱:۳۰) ۸ (۱۰۰ + ۱۰۰ تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵٪) فردها : ضربه روز دوم تا هشتم تا سرد کردن بیشینه</p>	<p>۳۰۰ متر ضربه (بالا آوردن پا) ۲۰۰ متر آزاد ۱۰۰×۴ متر شنا مختلط انفرادی @ ۲:۰۰: استراحت ۱۰۰×۴ متر (۲۵ متر دریل کرال سینه با یک دست/ ۲۵ متر شنا/ ۲۵ متر افزایش تلاش و سرعت در حین حرکت به آرامی) @ ۱:۲۰ ۵۰×۸ متر (۲۵ متر پا زدن بدون تخته شنا / ۲۵ متر شنا) @ ۱:۰۰ ۲ (۱۰ × ۵۰ @ ۱:۳۰) همه چیز حداکثر سرد کردن ۴×۵۰ پا زدن بدون تخته شنا تلاش سخت ۶۰ - ۷۰٪ @ ۱:۳۰ (۰:۳۰) ۴ ×۲۰ @ ۲:۱۰ / ۲:۲۰ تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵٪ - تلاش نیمه ۵۰٪- (۲) تلاش سخت ۶۰-۷۰ درصد ۴ ×۵ ضربه زدن بدون تخته شنا سرعت تند ۸۰ - ۹۰٪ @ ۱:۳۰ (۱:۰۰) ۸ ×۱۰۰ شنا به صورت تناوبی @ ۱:۱۰/۱:۰۵ ۳ ×۵۰ (تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵٪ / تلاش نیمه ۵۰٪ / تلاش سخت ۶۰ - ۷۰٪) ۳ ×۴۰ (تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵٪ / تلاش نیمه ۵۰٪ / تلاش سخت ۶۰ - ۷۰٪) (۲:۰۰) ۳ ×۲۰ (تلاش گاه به گاه (سطحی) ۲۵٪ / تلاش نیمه ۵۰٪ / تلاش سخت ۶۰ - ۷۰٪ / سرعت تند ۸۰-۹۰٪) ۳ ×۱۰۰ بهترین میانگین</p>