

2025

www.swimrocket.ru/volga

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

21-26 ИЮЛЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO

Подготовка к самому
массовому заплыву
на открытой воде
X-WATERS VOLGA

 **X-WATERS**

**ВОЗВРАЩАЕМ ДО 10 000₽
НА ПОКУПКИ В СПОРТМАСТЕР***

* подробности уточняйте у кураторов

 **SWIM
ROCKET**

ЧТО ТАКОЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ?

Плавательный сбор — это выездное спортивное мероприятие, на котором участники могут глубже погрузиться в тренировочный процесс.

НАШИ СБОРЫ ПОДойДУТ ВАМ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:



Прокачать технику плавания за 6 дней



Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



ПОЧЕМУ НИЖНИЙ НОВГОРОД?

С 21 по 26 июля 2025 года пройдет подводящий сбор по плаванию в Нижнем Новгороде перед заплывом X-WATERS Волга.

Побывав в Нижнем Новгороде, вы почувствуете атмосферу красивого города на Волге, ведь его зарождение началось с 1221 года, и к нашему времени он хранит в себе много загадочных и интересных мест. Нас будут ждать активная подготовка на открытой воде, а также зарядки и сухое плавание.

В финальные дни сбора пройдет самый массовый заплыв в России X-WATERS VOLGA – город в буквальном смысле этого слова оживет, и вы побываете в «плавательной столице», более 2000 участников примет участие в заплыве.

Температура воздуха **+27°C**, температура воды в реке **+23°C** – идеально для тренировочного процесса и спортивного отпуска.

ЧТО ЖДЕТ УЧАСТНИКОВ КЕМПА?

- ✦ Тренировки на открытой воде, направленные на развитие техники, выносливости и скорости.
- ✦ Занятия по сухому плаванию.
- ✦ Индивидуальный видеоанализ техники с разбором ошибок.
- ✦ Лекции по кролю и подготовке к плаванию в открытой воде.
- ✦ В конце кемпа вы сможете проверить свои навыки, приняв участие в заплыве X-WATERS VOLGA, и ощутить атмосферу настоящего спортивного праздника.



ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

УСИЛЕННАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Это единственный сбор, где основной упор подготовки направлен на улучшение навыков плавания на открытой воде, а также изучение полезных фишек, как дыхание, техника, драфтинг, ориентирование и развороты.

ЗАРЯДКИ И СУХОЕ ПЛАВАНИЕ

Каждое утро нас будет ждать зарядка, а также сухое плавание, где мы отработаем правильный захват воды и высокий локоть.

ЛЕКЦИЯ «СЕКРЕТЫ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ»

Вас будет ждать лекция по открытой воде, где наш основатель Никита Кислов поделится секретами и нюансами открытой воды.

ВИДЕОАНАЛИЗ ТЕХНИКИ

С помощью видео анализа мы разберем ваши ошибки со стороны и дадим рекомендации и упражнения к их исправлению.

УЧАСТИЕ В ЗАПЛЫВЕ

По желанию вы сможете поучаствовать в самом массивном заплыве на открытой воде X-WATERS Волга и получить памятную медаль.

НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И ДРУЗЬЯ

Как правило, во время и после наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов.

В один из дней сбора вас ждет экскурсия по нижегородскому Кремлю, прогулка по старинным улочкам города, а также поездка на фуникулере над рекой Волга, где мы посмотрим на траекторию трассы с высоты птичьего полета.



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1

21 июля | Пн

Приезд и размещение

13:00

Заселение

16:00

Вводная тренировка на суше (ОФП)

20:30

Вечер знакомств/
орг. собрание

День 3

23 июля | Ср

8:30

Зарядка/ пробежка

9:00

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой воде (отработка ориентирования)

16:00

Сухое плавание (работа на резине пловца)

18:00

Видеоразбор техники плавания

День 5

25 июля | Пт

9:00

Зарядка/ пробежка

9:30

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой воде (работа над скоростью и драфтингом)

14:00

Финальный обед,
подведение итогов сбора

15:00

Отдых перед стартом/
Свободное время

16:00

Поездка на фуникулере над рекой Волга

День 2

22 июля | Вт

8:30

Зарядка/ пробежка

9:00

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой воде (общие принципы/ отработка техники плавания ОВ)

16:00

Тренировка по сухому плаванию (изучение и отработка 3-х фаз гребка)

18:00

Лекция
«Секреты открытой воды»

День 4

24 июля | Чт

8:30

Зарядка/ пробежка

9:00

Завтрак

11:00

Тренировка на открытой воде (отработка прохождения поворотных бுவ)

15:00

Сухое плавание (растяжка пловца)

17:00

Экскурсия в Кремль, прогулка по старым улочкам Нижнего Новгорода

День 6

26 июля | Сб

**Заплыв X-WATERS Volga -
плывем и боеем за наших**

Завершение сбора/
Отъезд домой

*Расписание является примерным и может корректироваться



ОТЗЫВЫ УЧЕНИКОВ О НАШИХ СБОРАХ



Павел Семченков, 48 лет

Спортсмен-любитель, Москва

“Хороший вышел сбор. Плотный, насыщенный событиями и тренировками. Коллектив подобрался великолепный. Всем спасибо за общество. Команде школы, уважение и аплодисменты.”



Марина Романова, 42 года

*Менеджер нефтегазовой отрасли,
Южно-Сахалинск*

“Было здорово со всеми познакомиться и подтянуть плавание в команде таких замечательных единомышленников и тренеров! Желаю вам побед во всех стартах, в первую очередь над собой!”



Андрей Полищук, 41 год

Триатлонист, Москва

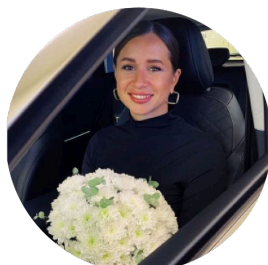
“Наши тренеры и наставники - Вы лучшие! Такого трансфера до места старта у меня ещё не было! Незабываемые впечатления! Спасибо всем участникам сбора, вы отзывчивые и приятные, душевные и веселые!”



Мария Корж, 36 лет

Психолог, Екатеринбург

“Это был мой первый сбор и он превзошел все ожидания. Вы невероятные люди, я безмерно счастлива, что провела эту неделю с вами!”



Гонина Инна, 31 год

Бизнес-ментор, Томск

“Была яркая жизнь с невероятными впечатлениями вроде всего 7 дней, а кажется, что мы так долго были вместе, стали как родные!”



Пронюшкин Вячеслав, 43 года

IT-специалист, Тюмень

“Кемп получился супер, завершение абсолютно бомбическим. Сейчас пришел смс с результатом, приятно удивил, для меня это неплохо.”

Я НОВИЧОК И НЕДАВНО ЗАНИМАЮСЬ ПЛАВАНИЕМ. МНЕ МОЖНО НА СБОР?

Да, конечно можно. На сборы приезжают ученики с разным уровнем подготовки - от совсем новичков до быстрых пловцов. Мы делим группы на новичков, средних, PRO и даем задания, соответствующие вашему уровню.

Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ НА СБОР, НО СОВСЕМ НИКОГО НЕ ЗНАЮ

Ещё до кемпа мы создаем командный чат, где начинаем знакомиться друг с другом и отвечаем на все ваши вопросы. Во время наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов, поэтому вы обязательно найдете новых друзей и получите много незабываемых эмоций от поездки!

Я НИКОГДА НЕ ПЛАВАЛ(А)/БОЮСЬ ПЛАВАТЬ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ. ВОЗЬМЁТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да, возьмём. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы на открытой воде будут поделены на уровни: начальный, средний и PRO. С каждой группой тренер находится в воде и дает соответствующее задание. Благодаря нашим сборам сотни новичков сделали свой первый шаг на открытой воде и теперь активно принимают участие в заплывах.

СО МНОЙ ХОЧЕТ ПОЕХАТЬ СОПРОВОЖДАЮЩИЙ, НО ОН НЕ БУДЕТ ПЛАВАТЬ. МОЖНО ЛИ ТАК?

Конечно! Вы можете взять с собой маму, брата, сестру, друга и т.д. Просто предупредите куратора при покупке кемпа. Если они захотят участвовать в экскурсиях, надо будет доплатить стоимость экскурсии.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

ВНИМАНИЕ!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

или по телефону

 **+7 969 777-25-04**



ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

ДРУГИЕ СБОРЫ 2025

БОСФОР

19-24 августа

ЧЕРНОГОРИЯ

23-28 сентября

СОЧИ

29 сентября-4 октября

ДУБАЙ

*Декабрь

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim_rocket