

# Методика



Тренировки  
с профессиональным  
тренером



Сопровождение  
спортивного врача  
I Love Supersport Health



Поддержка штаба



Команда



Контрольный заплыв

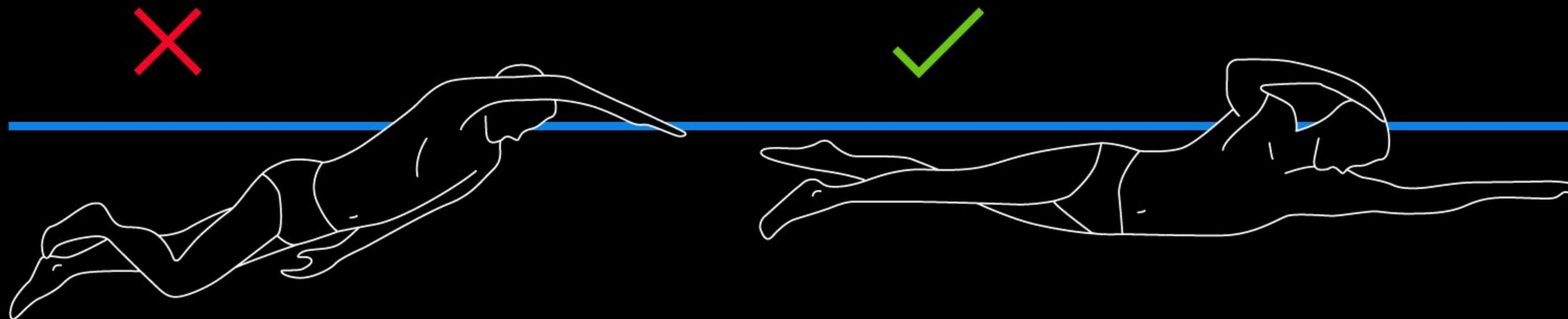


Стартовый пакет участника



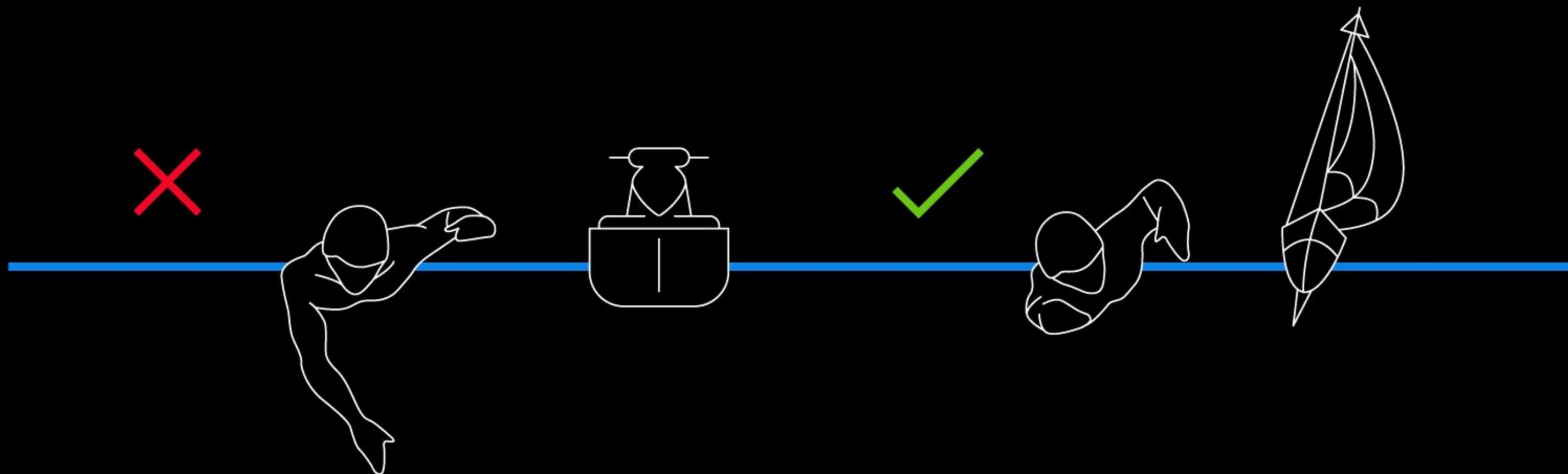
# Методика Total Immersion

Положение тела в воде



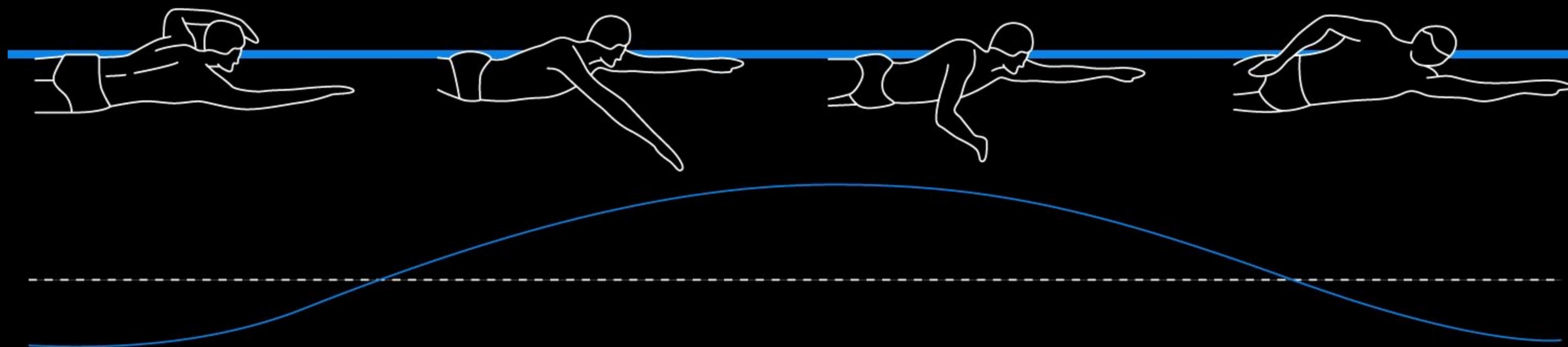
# Методика Total Immersion

Снижение сопротивления воды  
вращением корпуса



# Методика Total Immersion

## График скорости пловца



# Методика Total Immersion

Мощность

Скольжение

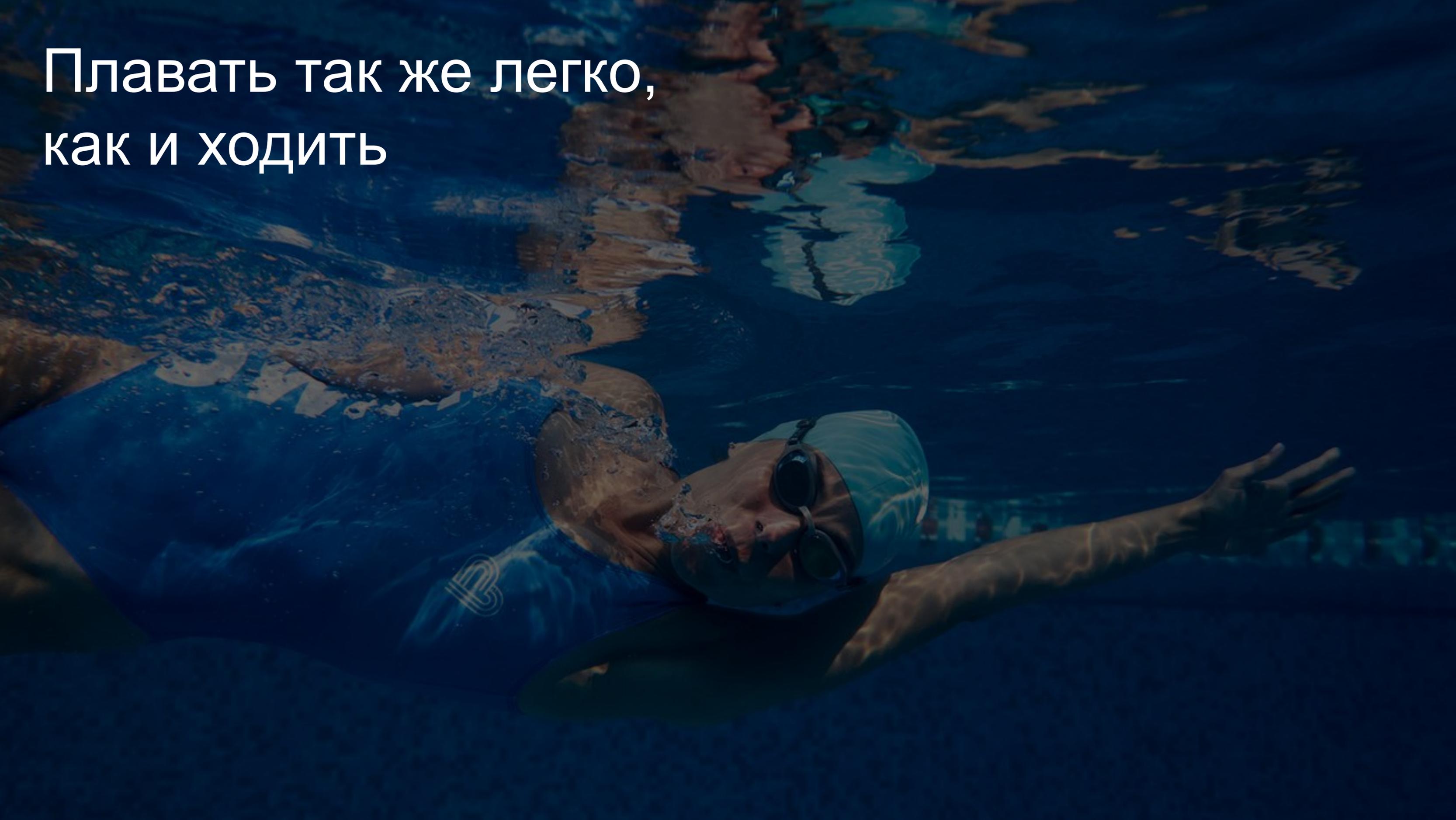
Баланс

80 %

эффективности  
плавания



Плавать так же легко,  
как и ХОДИТЬ



# Тренер

- Мастерство
- Диплом
- Экспертиза
- Взгляд со стороны
- Мотивация



# Олег Журило

Старший тренер I Love Supersport  
Swimming

Левел 1-2

Мастер спорта. Дипломированный  
тренер. Обладатель сертификата  
Total Immersion. Одним из первых  
россиян переплыл Гибралтар без  
гидрокостюма.

30 лет тренирует с нуля до Босфора.



# Андрей Волков

Строгий, но справедливый

Левел 1-2. 4 стиля. Мастерс.

Побеждал в Чемпионатах СССР и России. Финишировал в гонках по триатлону серии Ironman. Первый в абсолюте на заплывах Oceanman Venidorm 2016 и дважды победитель гонки через Босфор. 17 лет делает из лягушат финишеров настоящих гонок.



# Марина Витко

Влюбленная в плавание

Левел 1-2-3. Мастерс.

Победитель соревнований  
по плаванию в категории Masters,  
победитель и призер всероссийских  
соревнований по триатлону.

Дважды первая на заплыве через  
Босфор.



# Мария Филиппова

Нежная и заботливая

Левел 1-2

Мастер спорта по плаванию. Призер  
Чемпионатов России.

Чуткая и внимательная к мельчайшим  
нюансам. 17 лет тренирует детей  
и взрослых.



# Ирина Павленко

Фанатка своего дела

Левел 1-2-3. Мастерс.

КМС. Сертифицированный тренер Total Immersion. Участник и призер Всесоюзных и всероссийских соревнований в категории Masters.



# Антон Саначев

Знает все про открытую воду

Левел 1-2

МСМК. Член Сборной России по плаванию. 4-х кратный чемпион мира в командном зачете, чемпион России, многократный призер и победитель международных соревнований по плаванию на открытой воде и в бассейне.



# Роман Бауэр

Жёсткий, но обаятельный

Мастерс

Мастер спорта международного класса по триатлону. Обладатель Кубка Азии по триатлону, Чемпион Азии на Олимпийской дистанции, участник чемпионатов Мира по триатлону. Победитель Ironstar 113 Sochi в 2016г.



# Владимир Смирнов

Требовательный и мудрый

Мастерс

Заслуженный тренер России. Главный тренер сборной России по плаванию в 1992-1996 годах, участник Олимпийских Игр в Атланте.

Вы в надежных руках.



# Бассейны

## Арбат

ул. Композиторская, 17

## Буревестник

ул. Плющиха, 57

## РЭУ им. Плеханова

Большой Строченовский пер., 10

## Таганка

ул. Земляной вал, 71

## Коралл

2-й Красносельский пер., 9

## Оранж

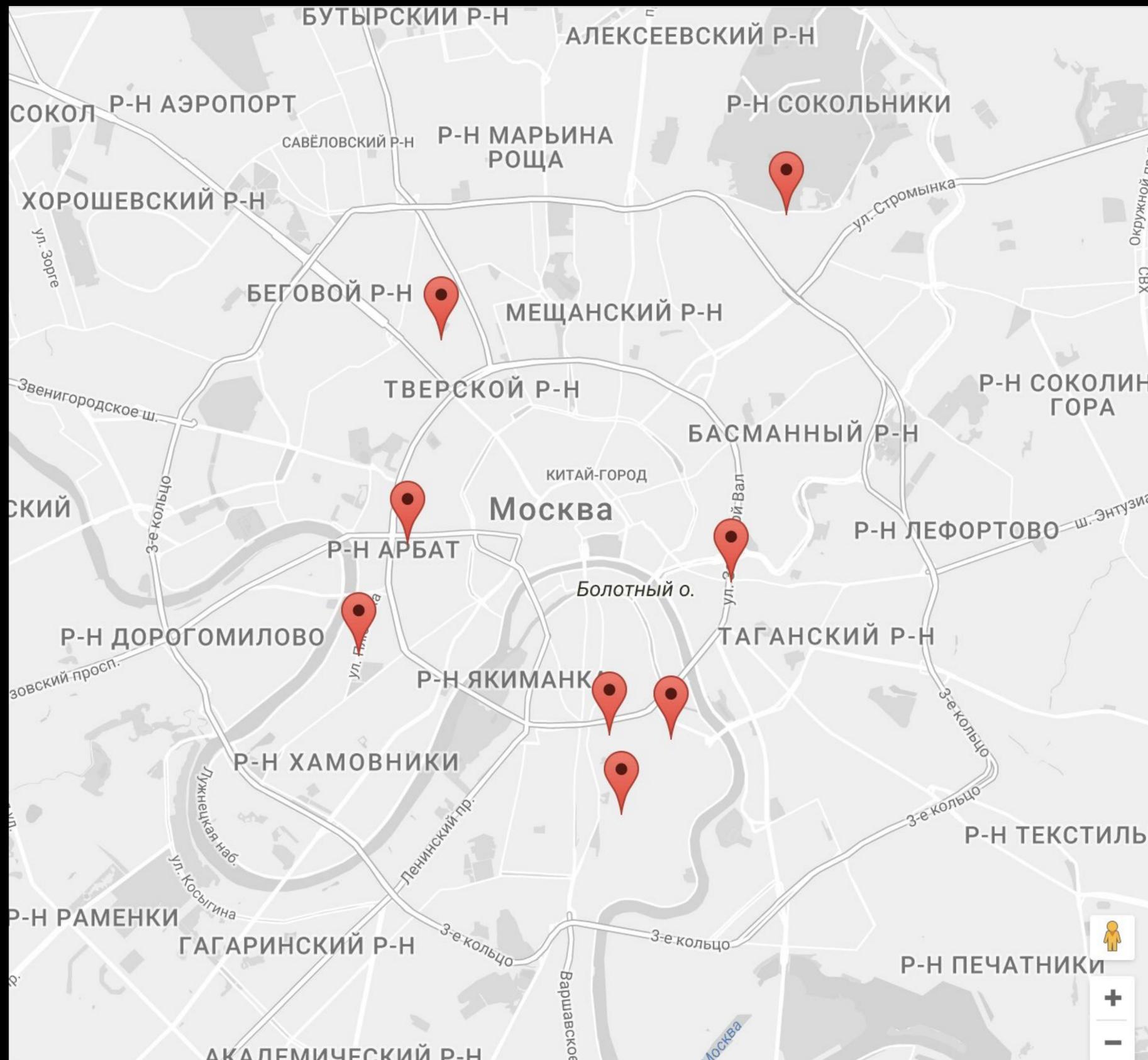
ул. Летниковская, 10, стр. 5

## Аквафест

3-й Павловский пер., 1, к57, стр3

## Миуссы

ул. Александра Невского, 4



# Бодрый завтрак

Утро без плавательных шапочек — для неформального общения и вкусной еды.

8:00

Пиццерия Correas, Б. Ордынка 40с2.



# Штаб

-  Встречаем в бассейнах перед первой тренировкой
-  Отвечаем на вопросы
-  Делаем рассылку о плавании без спама
-  Присылаем ссылки на видео-упражнения
-  Общаемся в закрытой группе в Facebook
-  Вручаем медали на финише





@SuperSwimmingBot

- расписание и группа
- прогресс
- материалы по курсу
- связь с куратором
- напоминания и уведомления



Поздравляем тебя с началом сезона в I Love Supersport Swimming! Занятия начнутся с 30 октября.

**Что не забыть:**

- медицинскую справку
- паспорт
- сменную обувь
- плавки/купальник
- очки
- шапочку из стартового пакета.

В холле бассейна тебя встретит координатор.

Присоединяйся к нам на facebook, чтобы всегда быть в курсе последних новостей. Поплыли! 17:54

Информация о курсе

- медицинскую справку
- паспорт
- сменную обувь
- плавки/купальник
- очки
- шапочку из стартового пакета.

В холле бассейна тебя встретит координатор.

Присоединяйся к нам на facebook, чтобы всегда быть в курсе последних новостей. Поплыли! 17:54

Информация о курсе

Материалы по программе

Связаться с нами

Мой прогресс

# I love Supersport Health

Скриннинг

Врач-физиотерапевт осматривает опорно-двигательный аппарат в начале или по ходу курса.



Штаб I Love Supersport

Лекция врача

Полезные материалы от спортивного врача про физическое состояние пловца



# Как определить свой уровень

## Level 1

Хочу научиться с нуля

## Level 2

Хочу совершенствовать технику

## Level 3

Хочу попасть в клуб #SUB20

## 4 стиля

Стать универсальным пловцом

## Masters

1,5-часовые тренировки в 50-метровом бассейне

## Swim'Em All

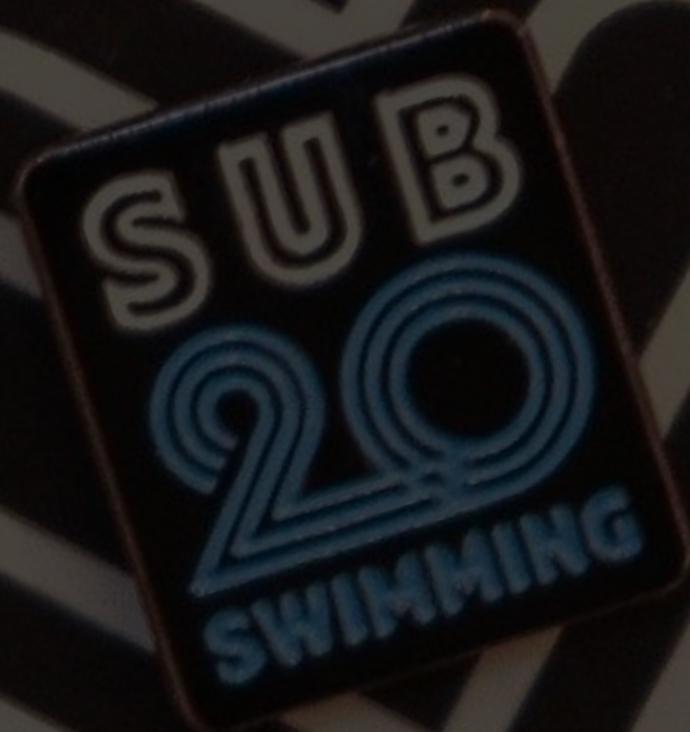
Программа подготовки к стартам на открытой воде в 2018 году



SUB

20

SWIMMING



Закрытый клуб пловцов  
для тех, кто «выплывает»  
1 км из 20 минут.



# Swim'Em All

## Oceanman Moscow

Заплыв 15 июля

Дистанции: 1,5, 3 и 6 км

Старт тренировок: 11 июня

Стоимость: 12 000р.

## Волга

Заплыв 28-29 июля

Дистанции: 1, 3 и 5 км

Старт тренировок: 11 июня

Стоимость: 16 000р.



# Что взять с собой?

- Паспорт
- Справка
- Шапочка
- Плавки (джерammers) или закрытый купальник
- Тапки
- Очки
- Полотенце
- Мыльные принадлежности

Но мы еще напишем вам :)



[shop.ilovesupersport.com](http://shop.ilovesupersport.com)

# Поплыли!

