

Azov Swim Camp – 2024

10 мая (пятница)

20:00 — welcome-встреча и знакомство с тренером кемпа. Планы, цели и свободное общение
Место встречи: Лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

11 мая (суббота)

08:30 – 10:00 — **Сухое плавание: теория по технике и биомеханике плавания**

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

Место тренировки: Пляж на территории «Казачий Берег»–1 (при непогоде крытая площадка)

11:30 – 12:30 — «Посмотрите налево, посмотрите направо»: прогулка-знакомство с местом проведения кемпа, экскурсия в SPA-центр

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

16:30 – 17:30 — **Тренировка в открытом бассейне* с видеосъемкой для последующего разбора техники плавания участников кемпа**

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 15:45, время в пути 15 минут

20:00 – 21:00 – Sport talking / Спортивные разговоры. Разбор видео тренировки в открытом бассейне, корректировка тренировочных планов совместно с тренером

Место встречи: Лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

12 мая (воскресенье)

08:30 – 10:00 — **Тренировка в открытом бассейне.**

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 08:00, время в пути 15 минут

16:30 – 17:30 — **ОФП, СФП, МФР, растяжка**

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 15:45, время в пути 15 минут

20:00 – 21:00 — боулинг-challenge для желающих

Место встречи: развлекательный центр отеля (территория «Казачий Берег»–1, развлекательный центр)

13 мая (понедельник)

09:00 – 11:00 — **Тренировка в крытом бассейне**

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 08:00, время в пути 50 минут

15:00 – 17:00 — **Отдых / плавание на закате / SUP**

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 14:00, время в пути 50 минут

20:00 – 21:00 – Sport talking / Спортивные разговоры. Разбор видео тренировки, корректировка тренировочных планов совместно с тренером, обсуждение соревновательных дистанций заплывов на Азовском море

Место встречи: Лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)/Берег моря

14 мая (вторник)

08:30 – 10:30 — Спортивное утро. Сухое плавание. Открытая вода

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

Место тренировки: Пляж на территории «Казачий Берег»–1 (при непогоде крытая площадка)

12:00 — 12:30 — «Сухой» урок «Виндсерфинг: первое знакомство»

Место встречи: SUP-центр «Русский ветер». Пляж территории «Казачий Берег»–2

16:30 – 18:00 — Велопрогулка на косу Долгую: 6 км до «края мира», где встречается Азовское море и Таганрогский залив и 5 обратно /дорога к дому всегда короче/

Пункт проката отеля на территории «Казачий Берег»–1 (при непогоде время может быть скорректировано)

15 мая (среда)

08:30 – 10:00 — Спортивное утро. Зарядка, разминка

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

Место тренировки: Пляж на территории «Казачий Берег»–1 (при непогоде крытая площадка)

13:00 – 15:00 — Тренировка в крытом бассейне. Объемы, техника, фото- и видеосъемка, эстафета

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 12:00, время в пути 50 минут

16:00 – 20:00 — 10 000 шагов по Ейску. Прогулка-экскурсия по старому городу, с которого «начинается Кубань»; ужин в городском кафе (ужин оплачивается участниками кемпа самостоятельно)

Выезд от крытого бассейна по окончании тренировки, отправление в отель предварительно в 20:00

16 мая (четверг)

08:30 – 10:00 — Спортивное утро. Зарядка, разминка

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

Место тренировки: Пляж на территории «Казачий Берег»–1 (при непогоде крытая площадка)

12:00 – 13:00 — Тренировка в открытом бассейне

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 11:30, время в пути 15 минут

16:30 – 17:30 — Тренировка на открытой вода

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

Место тренировки: Пляж на территории «Казачий Берег»–1

18:00 – 19:00 — sunset-прогулка на SUP для желающих

Место встречи: SUP-центр «Русский ветер». Пляж территории «Казачий Берег»–2

Стоимость аренды SUP участники оплачивают самостоятельно.

20:00 – 22:00 — шашлык-party участников кемпа

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

17 мая (пятница)

08:30 – 10:00 — Спортивное утро. Зарядка, разминка

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

Место тренировки: Пляж на территории «Казачий Берег»–1 (при непогоде крытая площадка)

12:00 – 13:00 — Тренировка в открытом бассейне

Место встречи: у казака (территория «Казачий Берег»–1)

Выезд в бассейн в 11:30, время в пути 15 минут

15:30 – 17:30 – Мастер-класс: Теория и практика плавания на соревнованиях на открытой воде. Разбор дистанций, навыки адаптации к холодной воде, распределение сил по «буйам».

Место встречи: лобби отеля (территория «Казачий Берег»–1)

Место тренировки: Пляж на территории «Казачий Берег»–1 (при непогоде крытая площадка)

16:30 – 17:30 — Тренировка на открытой воде

20:00 — Welcome-party участников Azov sport Fest – 2023

Место встречи: Открытая площадка (при непогоде крытая площадка)

18 мая (суббота), первый день соревнований

10:00 — Открытие Экспо-зоны, выдача стартовых пакетов

10:50 — Старт командной эстафеты 1200 метров (3 участника по 400 метров)

11:30 – Старт Sup Sprint 200 метров

11:50 – старт SUP Technical race 2 500

13:00 – Старт заплыва на дистанцию 1 900 метров

15:30 – Велопрогулка на Должанскую косу

18:00 – Старт вечернего заплыва на дистанцию 1000 метров

19:00 — Торжественная церемония награждения участников Azov sports Fest и показательные выступления гостей Azov Zumba Camp

22:00 – 00:00 — Фестивальный костёр на берегу моря и песни под гитару

19 мая (воскресенье), второй день соревнований

09:00 – Открытие Экспо-зоны, выдача стартовых пакетов

10:30 – старт Azov Run 5K. Пляжный забег на дистанцию 5 км

12:00 – Старт заплыва на дистанцию 5000 метров

14:00 — Награждение победителей второго дня соревнований

*Тренировка в открытом бассейне с элементом холодной нагрузки, полезной для пловцов открытой воды. Тренировка организма настраиваться на заплыв в прохладной воде (ниже 18 градусов), самоощущать свое тело, реакцию на холод и т.д. Тренировка функциональной системы не терять эффективность при плавании в прохладной воде.

** ОФП - общая физическая подготовка. СФП - специальная физическая подготовка. МФР - миофасциальный релиз (массаж фасций/мышц с помощью валиков/мячей).