2025

www.swimrocket.ru/dubai

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В ДУБАЙ (ОАЭ) ДЕКАБРЬ*

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO

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

SWIM ROCKET

ПОЧЕМУ ДУБАЙ?

В декабре 2025 года мы, школа плавания SwimRocket, едем на кемп по плаванию в Дубай. Кемп подходит для новичков, пловцов среднего уровня и PRO. По окончании кемпа вы сможете принять участие в **международном заплыве OCEANMAN** (участники из 90+ стран).

Заплыв поможет отследить вам прогресс, полученный за время кемпа. Каждый участник получит памятную медаль, победители получат дополнительные призы. Помимо тренировок в бассейне, вас будут ждать тренировки на открытой воде на самом современном пляже Ближнего Востока, специальный комплекс упражнений по сухому плаванию и растяжке, который даст прорыв в вашем плавании.

Идеальные погодные условия для тренировок: **температура воздуха в декабре +29°C**, температура воды **в бассейне +28°C**, температура воды **в море +25°C**.

Дубай — это крупнейший туристический центр мира, известный своими невероятными небоскребами, в том числе самым высоким зданием в мире — Бурж Халифа, роскошными пляжами, высокими технологиями, теплым климатом, а также арабской культурой и кухней.

Также рядом с городом находится крупнейшая **пустыня "Красные пески"**, куда в один из дней сбора мы отправимся на джип-сафари, где вы сможете покататься на верблюдах, квадроциклах, джипах, sand-бордах, а также увидеть представление с национальными танцами и отведать традиционный арабский ужин в пустынном оазисе.

ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Мы отточим технику плавания в бассейне и освоим азы плавания на открытой воде, прокачаем все необходимые навыки для успешного выступления на заплыве.

ВИДЕОАНАЛИЗ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ С РАЗБОРОМ ОШИБОК

Мы разберем вашу технику плавания с помощью видеоанализа и выявим ошибки, после исправления которых вы сразу почувствуете прогресс.

ТРЕНИРОВКИ ПО СУХОМУ ПЛАВАНИЮ

Тренировки по сухому плаванию и упражнения на резине. Этот вид тренировок поможет вам освоить технику "высокого" локтя и правильного захвата воды.

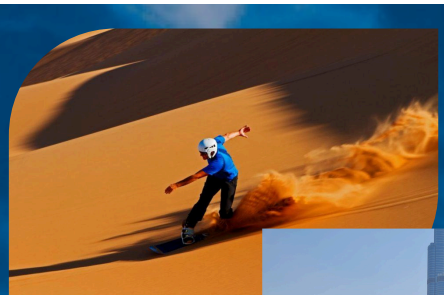
НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И ДРУЗЬЯ

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

УЧАСТИЕ В ЗАПЛЫВЕ

По желанию в конце сбора вы можете принять участие в заплыве Oceanman на открытой воде и получить памятную медаль.

В один из дней кемпа нас ждет интересная экскурсия в небесную обсерваторию Sky Observatory Dubai, а также уникальная возможность покататься на верблюдах, квадроциклах, джипах, sand-бордах и отведать традиционный арабский ужин в пустынном оазисе.



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1	Вт
15:00	Общий сбор в отеле
16:00	Втягивающая тренировка по сухому плаванию
18:00	Вечер знакомств/ вводное собрание
19:00	Ужин/ свободное время

День 2	Ср
8:00	Зарядка + сухое плавание
8:30	Завтрак
10:00	Тренировка в бассейне (работа над техникой)
16:00	Тренировка на открытой воде
18:00	Видеоразбор техники плавания
20:00	Время на ужин/ свободное время

День 3	Чт
8:00	Зарядка + сухое плавание
8:30	Завтрак
10:00	Тренировка в бассейне (работа на выносливость)
14:00	Экскурсия в небесную обсерваторию и поющие фонтаны
20:00	Время на ужин/ свободное время

День 4	Пт
9:00	Тренировка на открытой воде
9:30	Завтрак
13:00	Экскурсия в пустыню
21:00	Возвращение в отель

День 5	Сб
9:00	Завтрак
11:00	Тренировка на открытой воде
14:00	Получение стартовых пакетов
16:00	Отдых перед заплывом

День 6	Вс
8:00	Завтрак
10:00	Выезжаем на заплыв
12:00	Заплыв для участников кемпа
15:00	Финальное собрание/ подведение итогов кемпа

*Расписание является примерным и может корректироваться

SWIM ROCKET

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
ИТ-специалист, Тюмень

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

ВОПРОС-ОТВЕТ

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

ЧЕБОКСАРЫ
23-28 июня

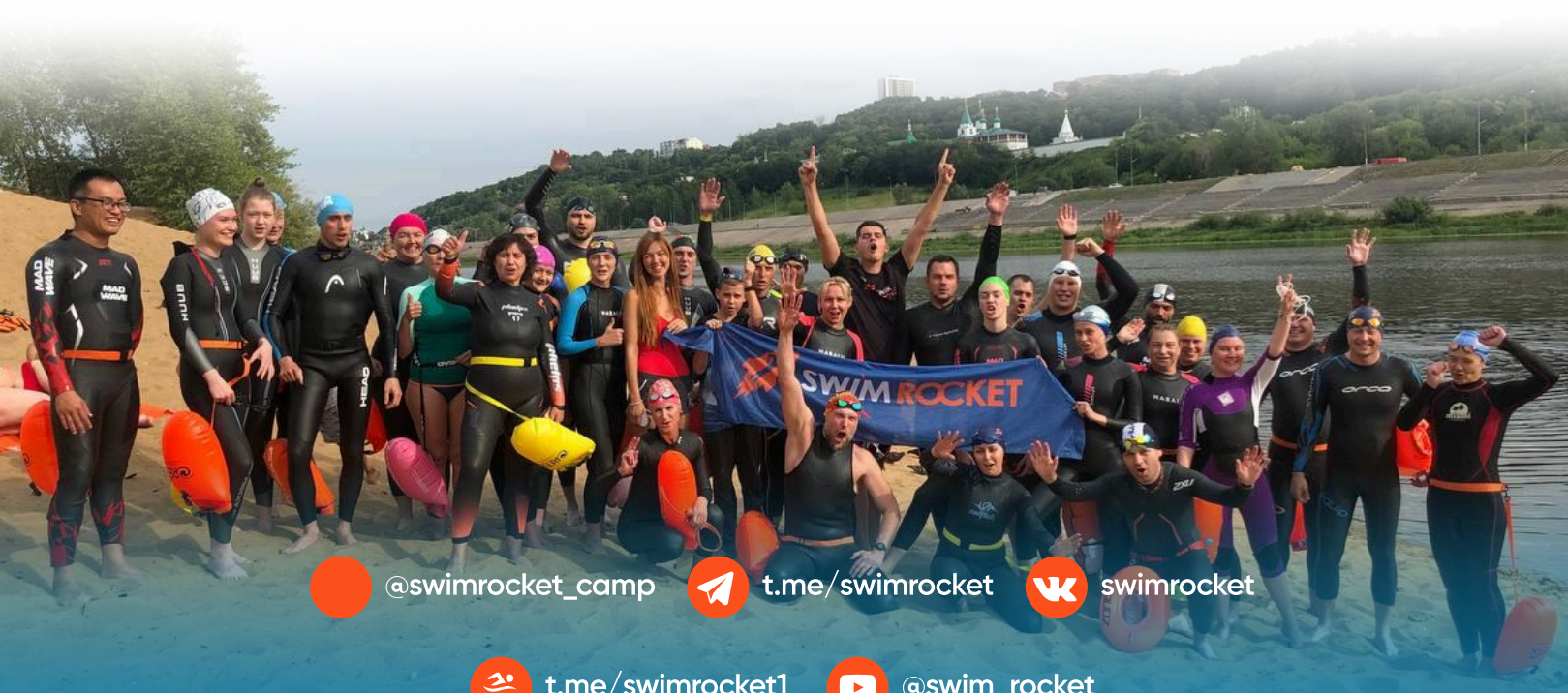
НИЖНИЙ НОВГОРОД
21-26 июля

БОСФОР
19-24 августа

ЧЕРНОГОРИЯ
23-28 сентября

СОЧИ
29 сентября-4 октября

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket_camp t.me/swimrocket swimrocket

t.me/swimrocket1 @swim_rocket