

2025

www.swimrocket.ru/sochi

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В СОЧИ

29 СЕНТЯБРЯ - 4 ОКТЯБРЯ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И PRO



ВОЗВРАЩАЕМ ДО 10 000₽
НА ПОКУПКИ В СПОРТМАСТЕР*

*подробности уточняйте у кураторов



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



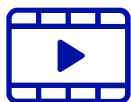
Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



ПОЧЕМУ СОЧИ?

С 29 сентября по 4 октября 2025 года пройдет плавательный сбор в Сочи перед заплывом SWIMSTAR и SWIMCUP Сочи.

Даже если ты только начинаешь плавать, наша крутая команда и веселая атмосфера на тренировках помогут с легкостью добиться прогресса. Все это будет проходить в олимпийском Сочи.

Температура воздуха +22°C, температура воды **+19°C**, цикл разнообразных тренировок по плаванию в бассейне под открытым небом, растяжке и ОФП с тренерами-профессионалами, зарядка, тренировки на открытой воде — все это, и многое другое ожидает нас на сборе в Сочи.

Октябрь — бархатный сезон черноморского побережья, погода позволит нам позагорать под теплым солнцем и поплавать в море.

Место кемпа выбрано не случайно. Это построенный к Олимпиаде 2014 спортивный кластер, в котором находятся спортивные объекты, такие как Олимпийский стадион «Фишт», трасса «Формулы 1», набережная и беговые дорожки, где регулярно тренируются любители спорта. Олимпийский Сочи — это спортивная экосистема для удачного сбора.

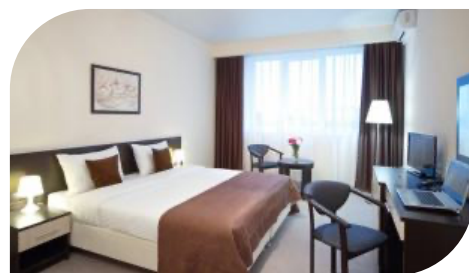


ПРОЖИВАНИЕ В СОЧИ

Отель «Бархатные сезоны» расположен в Адлере, в 5 км от Олимпийского парка и хоккейной арены «Шайба». В распоряжении гостей номера с кондиционером и собственной ванной комнатой. На территории доступен бесплатный Wi-Fi. Стойка регистрации работает круглосуточно. При необходимости можно воспользоваться камерой хранения багажа.

Адрес: Россия, Адлер, улица Диброва 8.

- ✓ **Размещение**
Проживание в 1 или 2-х местных номерах
- ✓ **Питание*** (оплачивается дополнительно)
Завтрак, обед, ужин
- ✓ **Удобства в номере**
Кровать, шкаф, тумбы, ванна, кондиционер, телевизор, фен, полотенца
- ✓ **Бассейн**
Открытый 25 м бассейн с подогревом
- ✓ **Пляжи в шаговой доступности**
Галечный пляж Бархатные сезоны, пляж Олимпийского парка
- ✓ **Рестораны и кафе поблизости**
Кафе «Русский дом», кафе-столовая «Окрошкинъ», кофейня «Subtripic_coffee», столовая «Бульвар»



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

В конце кемпа все желающие смогут принять участие в масштабных заплывах SWIMSTAR и SWIMCUP Сочи.



В один из дней кемпа мы поедem на горный курорт «Роза Хутор», нас будет ждать интересная прогулка по горам, свежий воздух и возможность прокатиться на скоростных санях.



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1

29 сентября | Пн

Приезд и размещение

14:00

Заселение в гостиницу

16:00

Тренировка в бассейне

19:30

Вечер знакомств/
орг. собрание

День 2

30 сентября | Вт

8:00

Зарядка

8:30

Завтрак

10:00

Тренировка в открытом
бассейне (работа над техникой)

17:00

Тренировка на открытой воде

19:00

Лекция по открытой воде

День 3

1 октября | Ср

8:00

Зарядка

8:30

Завтрак

10:00

Тренировка в открытом
бассейне
(работа над техникой)

15:00

Видеоразбор техники/
лекция по технике
плавания

18:00

Тренировка на открытой
воде

День 4

2 октября | Чт

8:00

Зарядка

8:30

Завтрак

10:00

Тренировка в открытом
бассейне (работа на скорость)

12:00

Поездка на Розу Хутор,
прогулка по горам, подъем
на высоту 2300 метров

17:00

Получение стартовых
пакетов/ отдых перед
заплывом

День 5

3 октября | Пт

**Участие в заплыве
SwimStar**

У остальных:

8:30

Завтрак

9:00

Сухое плавание + ОФП

20:00

Финальный ужин/
подведение итогов сбора

День 6

4 октября | Сб

**Участие в заплыве
Swimcup Сочи**

У остальных:

10:00

Тренировка на открытой воде

12:00

Окончание сбора

*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

ЧЕБОКСАРЫ

23–28 июня

НИЖНИЙ НОВГОРОД

21–26 июля

БОСФОР

19–24 августа

ЧЕРНОГОРИЯ

23–28 сентября

ДУБАЙ

*Декабрь

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



@swimrocket_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim_rocket