



**Заряжаемся
энергией
леса
и отдыхаем
от суеты!**

29 июня - 4 июля 2026
д. Бараново, оз. Селигер



X-WATERS Seliger Camp

Это одна-две тренировки в день, одна с акцентом на технику – вторая, чтобы поплавать в удовольствие под руководством Николая Картаева, сертифицированного тренера I Love Swimming и организатора заплыва X-WATERS Samara 181.

Кому подойдёт:

Пловцам, которые могут проплыть 1 км и более в бассейне. Опыт на открытой воде обязателен.

Цели кэмп:

Увеличить расстояние, скорость и уверенно чувствовать себя на открытой воде. Вы получите полный набор уникальных инструментов для самостоятельных занятий.

I  SWIMMING

Вы зложите прочный фундамент: от контроля тела в воде (баланс, обтекаемость, скольжение) до полной техники с дыханием и базовых навыков для старта на открытой воде. Научитесь плыть умнее и экономичнее: ориентироваться, точно дозировать усилия, держать темп, эффективно дышать и восстанавливаться.



Программа

29 июня, понедельник

Знакомство, вводная лекция.

В этот день мы встречаемся вечером, обмениваемся целями и планами на кэмп, получаем стартовый пакет участника!



30 июня, вторник

Навигация и чувство воды

Утро. ОФП: Мобильность плеч, работа с резиной. Растяжка грудных мышц. Тренировка на открытой воде 2.5–3 км. Разминка 400м. Техника: 8x50м «Тарзан». Змейка вдоль берега (смена ориентиров каждые 300м).

День. Лёгкий хайкинг 1–1,5 часа. Сосновый лес, мягкие грунтовые тропы.

Вечер. Тренировка на открытой воде. Лекция. Разбор техники.

1 июля, среда

Выносливость и питание

Утро. 2.5 км (для 1 км) / 5–6 км (для 5–10 км). Дальний заплыв к острову. Отработка кормления с воды каждые 40 мин.

День. Экскурсия на исток Волги

Вечер. Лекция. Специфика 10 км.

Психология длинной дистанции. Костёр



2 июля, четверг

Скорость и драфтинг

Утро. ОФП: Стабилизация кора. Планки, «Лодочка», взрывные приседания. Тренировка на открытой воде 2–2.5 км. Серия 10x100м (темп 1:50–1:55), отдых 30". Отработка «пачки» (плавание в ногах и в стык) 4x100м.

День. Гипоксический хайкинг: прогулка в среднем темпе. Задержки дыхания на выдохе (на 10–20 шагов) через каждые 2 мин ходьбы.

Вечер. Баня/ рыбалка*

*Дополнительная опция на выбор оплачивается отдельно

Программа

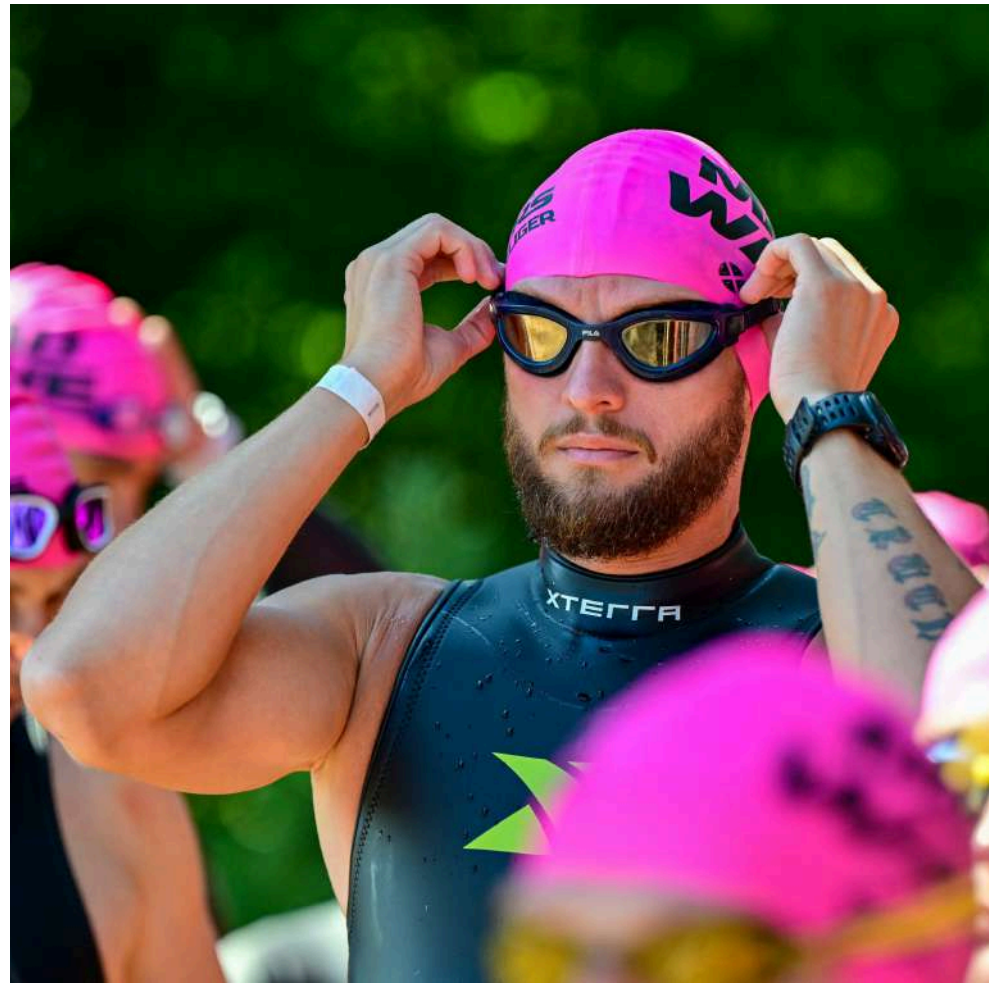
3 июля, пятница

Генеральная репетиция

Утро. Легкая разминка: Суставная гимнастика. Проверка состояния мышц перед стартом. Тренировка на открытой воде 1.2–1.5 км. Спокойное плавание («поиск зацепа»). 4x25м — финишные ускорения. Отработка выхода на берег.

День. Восстановление. Мягкая йога, МФР (роллы), растяжка шеи и поясницы.

Вечер. Ужин чемпионов



4 июля, суббота

День. Заплыв X-WATERS Seliger.

Короткие дистанции.

Ускоренное получение стартовых пакетов.

Легкая разминка на суше перед дистанциями в стартовом городке. Заплывы на выбранных дистанциях. Общее фото с медалями и тренером.

5 июля, воскресенье

Утро. Заплыв X-WATERS Seliger.

Длинные дистанции. Легкая разминка на суше перед дистанциями в стартовом городке. Заплывы на выбранных дистанциях. Общее фото с медалями и тренером.

*Возможны изменения в программе кэмп



Экипировка

Тренировки на суше

1. Кроссовки (удобные, разношенные)
2. Брюки спортивные
3. Шорты спортивные
4. Футболки/майки (минимум 3 шт.)
5. Коврик для йоги/фитнеса

Тренировки по плаванию

1. Плавки/ купальник (2 шт.)
2. Очки для плавания (2 шт. — темные и светлые)
3. Полотенце (лучше из микрофибры, быстро сохнет)
4. Тапочки (Кроксы или сланцы)
5. Гидрокостюм (обязательно примерить до поездки!)*
*(Возможна аренда, заранее согласовать размер)
6. Средство от натирания (вазелин/ Body Glide)
7. Антифог для очков
8. Лопатки, колобашка, резина (по наличию)

Одежда (погода и комфорт)

1. Теплая кофта (флис/толстовка) — вечером у воды холодно!
2. Ветровка/ Дождевик
3. Головной убор от солнца (кепка/бандана)
4. Носки (запас 3-4 пары)

Важные мелочи

1. Солнцезащитный крем (SPF 30+)
2. Спрей от комаров и клещей
3. Личная аптечка
4. Бутылка для воды
5. Термос (по желанию для Хайкинга)

Где жить?

Рекомендуем поселиться на **турбазе Хижина**, где пройдут общие сборы/ лекции/ тренировки

Дополнительная скидка 5% для участников кэмп. Чтобы она применилась, необходимо забронировать номер/ дом на сайте по предоплате и сказать нам ваши данные

Как добраться?

1. На поезде. Главный город на Селигере — это Осташков. Из Москвы и Санкт-Петербурга сюда можно добраться на поезде: правда, прямые рейсы только раз в неделю. Время в пути из Москвы и Питера примерно одинаковое — около 8 часов.

2. На машине. Самый быстрый способ доехать до Селигера. Путь из Москвы до Осташкова займет около 5 часов, из Питера — примерно 7. Из столицы сюда можно ехать через Торжок или Ржев, из Санкт-Петербурга — путешествовать на машине в обход Великого Новгорода.

3. На автобусе. Вариант для тех, кто едет из Москвы или Твери. В первом случае дороге займет чуть менее 7 часов, во втором — 3,5 часа. От Твери до Селигера — 190 км, от Москвы — 370 км



Стоимость

Что включено:

- Тренировки на открытой воде
- Индивидуальные разборы техники плавания
- Тренировки формата “Сухое плавание”
- Тренировки формата “ОФП”
- Лекции по теории плавания на открытой воде, специфика и лайфхаки
- Страховка на всё время кэмп
- Плавательная шапочка с символикой кэмп
- Фирменный мерч кэмп
- Ужин чемпионов
- Регистрация на заплыв без очереди
- Поддержка на финише заплыва X-WATERS Seliger

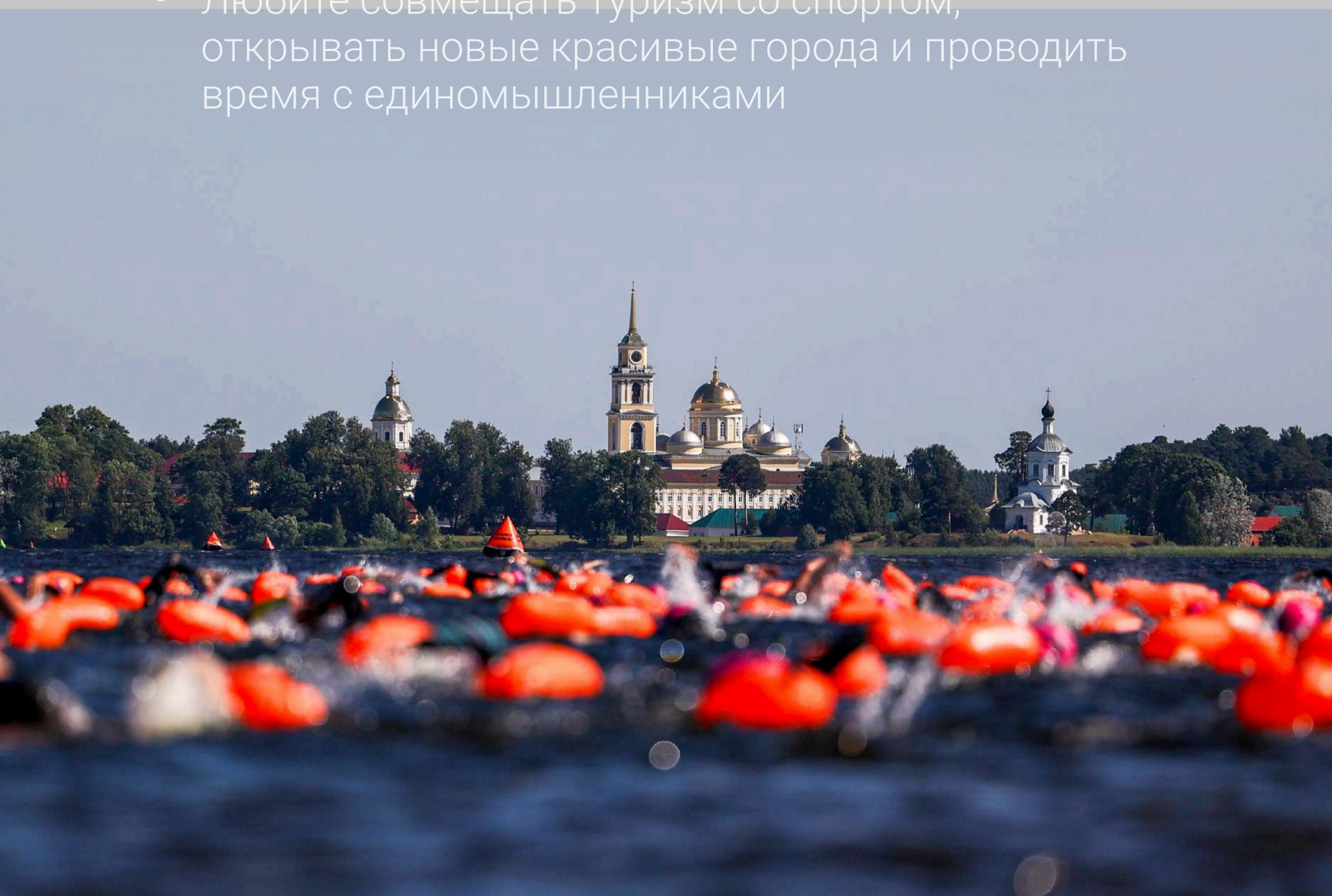
От 39.590 руб.

Не включено:

- Проезд до Селигера
- Проживание на Селигере
- Питание, кроме перечисленного выше
- Участие в заплыве X-WATERS Seliger
- Всё, что не перечислено в разделе «Что включено»

Это точно для вас, если:

- Вы раньше не тренировались на кэмпках, но всегда хотели попробовать
- Приезжаете на заплыв без сопровождения тренера и ищете экспертную поддержку
- Первый раз стартуете на открытой воде и хотите усилить подготовку и уверенно прийти к цели!
- Хотите быстро войти в форму и полностью погрузиться в тренировочный процесс перед ответственным стартом
- Хотите прокачать плавательные навыки вместе с командой X-WATERS
- Любите совмещать туризм со спортом, открывать новые красивые города и проводить время с единомышленниками



РЕГИСТРАЦИЯ

Остались вопросы?

Мария Симусёва

ms@x-waters.com



[@marifv_tg](https://t.me/marifv_tg)



РЕГИСТРАЦИЯ