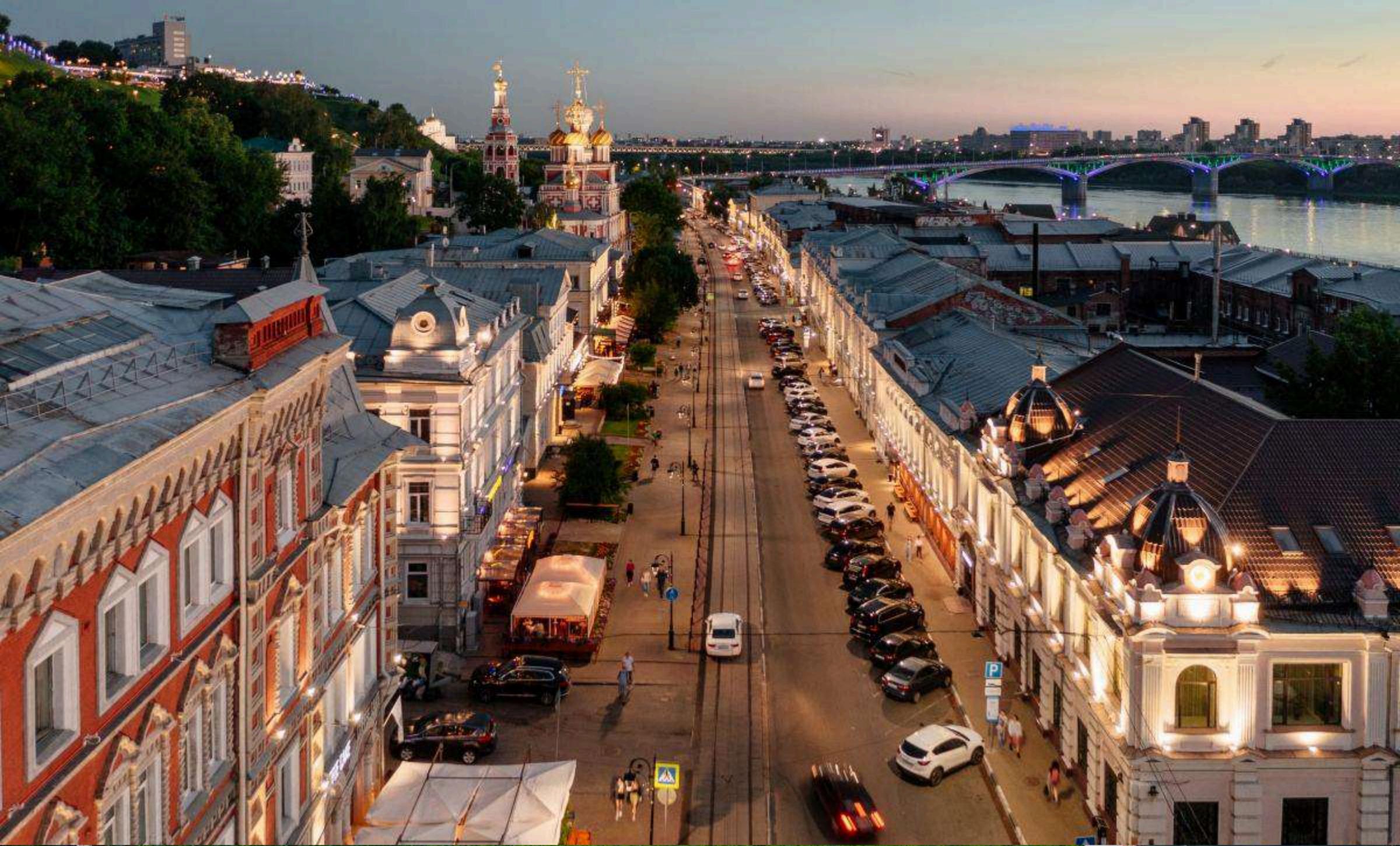




**Готовимся
переплыть
Волгу
с чемпионом
Европы!**

**21-26 июля 2026
г. Нижний Новгород**



X-WATERS Volga Camp

Это пять дней интенсивных тренировок под руководством чемпиона Европы по плаванию на открытой воде, участника Олимпийских игр, амбассадора X-WATERS Кирилла Абросимова

Кому подойдёт:

Пловцам, которые могут держать темп не более 30 мин на 1 км

Цели кэмпа:

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



Вы заложите 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

21 июля, вторник

Приезд в Нижний Новгород, обзорная **вечерняя** прогулка с командой X-WATERS



22 июля, среда

Знакомство, вводная лекция.

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

Днём разминаем суставы на суше.

Тренировка на открытой воде №1.

Адаптация к открытой воде и гидрокостюму. Отработка навыков ориентирования. Растворка.

Вечером посещаем театрализованный квест по Нижнему Новгороду.

23 июля, четверг

Утром тренируемся на открытом воздухе. **Сухое плавание**, комплекс упражнений на развитие мышечного каркаса, силы, выносливости, растворка.

Дневная тренировка на открытой воде №2. Упражнения на баланс, чувство воды и качество гребка. Купеческий ужин с Александром Базановым!



Программа

24 июля, пятница

Утренняя тренировка на открытой воде №3. Отработка драфтинга, обгон соперника, старт, финиш. Растворка.

Посещение **мастер – класса** “Лайфхаки прохождения дистанции на открытой воде, питание, защита от травм, восстановление после дистанции”

Дневная экскурсия в музей ГАЗ*
*Дополнительная опция на выбор оплачивается отдельно



25 июля, суббота

25 июля, суббота

Утренняя тренировка на открытой воде №4. Легкое плавание в группе, ориентирование, драфтинг, подготовка к старту. Растворка.

Ускоренная регистрация на заплыв. Вечерняя экскурсия на теплоходе по реке-Волге.

26 июля, воскресенье

Заплыв X-WATERS Volga. Легкая разминка на суше перед дистанциями в стартовом городке. Заплывы на выбранных дистанциях. Общее фото с медалями и тренером.

Вечеринка финишеров.



*Возможны изменения в программе кэмпа

Экипировка

Тренировки на суше

1. Комплект спортивной, удобной одежды по погоде
2. Кроссовки
3. Резинка для укрепления плечевого сустава и резина для круговой тренировки (отработка гребка) - если есть свои, берем с собой
4. Коврик для упражнения на пресс/спину - если любимый и удобно взять – берем с собой

Тренировки по плаванию

1. Купальник/ плавки
2. Очки (2 пары, одни простые стекла, вторые зеркальные)
3. Гидрокостюм
4. Полотенце
5. Резиновые тапочки (сланцы)
6. Средство от натирания (вазелин, тейпы если используете)
7. Ласты короткие (по возможности)



Где жить?

Лучше селиться недалеко от основных локаций в **Нижнем Новгороде**.

Водные тренировки мы планируем проводить **в гребном канале**

Для тренировок ОФП выбираем площадки на открытом воздухе, эти в приоритете, красивый вид и многофункциональные

Общие экскурсии и ужин планируем на ул. Рождественская

Стартовый городок X-WATERS Volga

Из аэропорта Чкалов до центра Нижнего Новгорода можно добраться на такси, ориентировочная цена: 900–1500 ₽



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 кэмпа
- Плавательная шапочка с символикой кэмпа
- Фирменный мерч кэмпа
- Экскурсионное сопровождение
- Купеческий ужин
- Вечеринка финишеров
- Регистрация на заплыв без очереди
- Поддержка на финише заплыва X-WATERS Volga

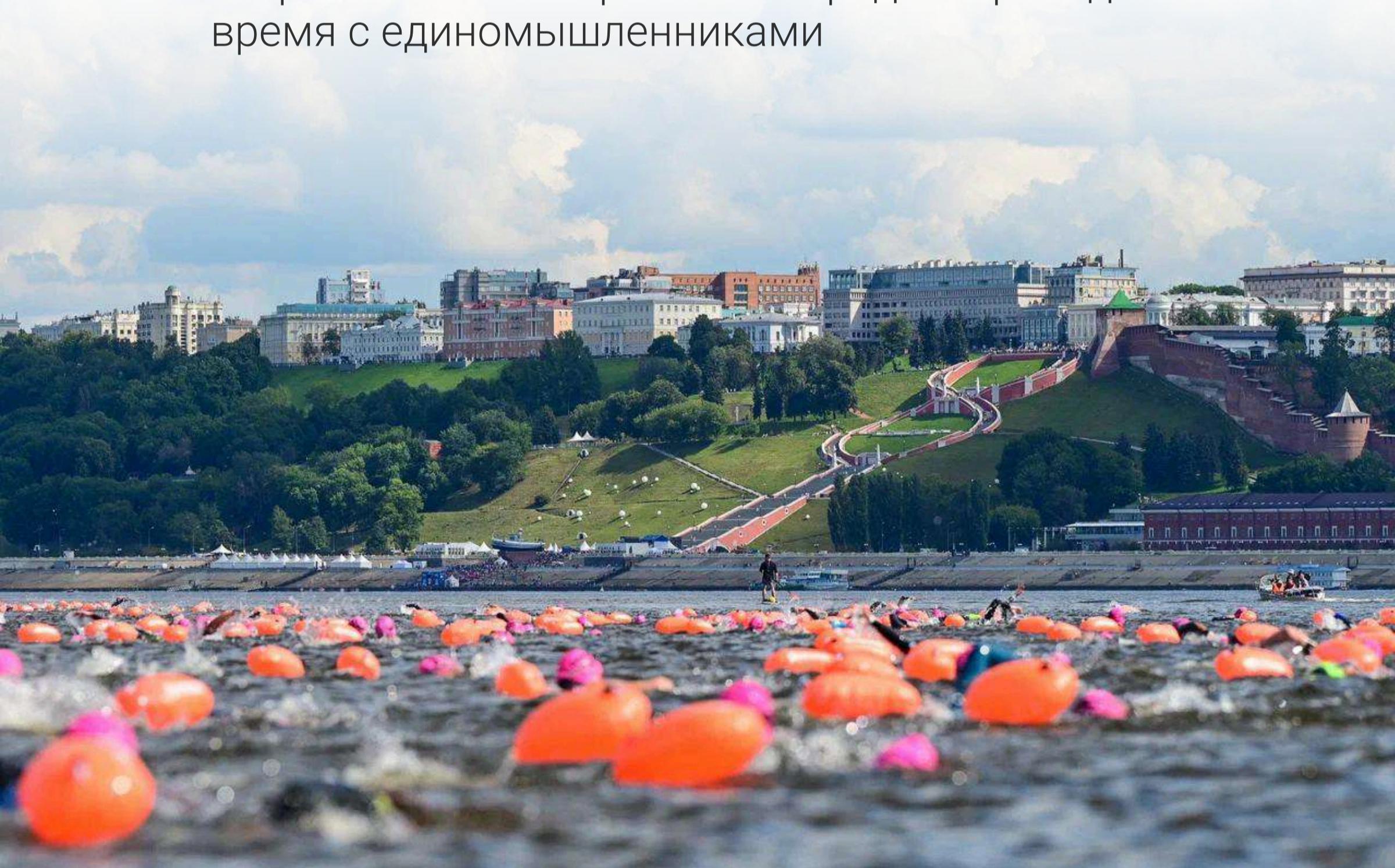
От 49.900 руб.

Не включено:

- Перелет до Нижнего Новгорода
- Проживание в Нижнем Новгороде
- Питание, кроме перечисленного выше
- Участие в заплыве X-WATERS Volga
- Всё, что не перечислено в разделе «Что включено»

Это точно для вас, если:

- Вы раньше не тренировались на кэмпах, 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