

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
---	------------------	---------------	-------------------	-----------------------------	---------------	---------------------------------

Суша

1	Махи и мягкие круговые вращения руками			всего не менее 100 круговых кращений руками	5	
2	Выполнить несколько упражнений на гибкость ног				3	
3						
4						
5						

Вода

6						
7						
8	Разминка:					
9	4x50м (руки брасс, ноги - кроль)	200	25%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	4x50м (25м кроль + 25м на спине гребок двумя руками)	200	25%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	
11						
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	8x100м (25м кроль - усилие 30% + поворот сальто с мощным выходом дельфинообразными движениями ногами 10м под водой с допльванием 25м кролем - усилие 50%. Ноги мощно работают!) и также вторые 50м	800	40%	интервал - 15 сек, отдых - 30 сек	16	1 (в ластах)
17						
18	Заминка:					
19	8x25 м скольжение с допльванием с кувырками	200		интервал - 10 сек	8	
20						
21						
22						
23						

Итого проплыть за тренировку:

1 400

Расчетное время:

42

(отдых - хх сек) - означает временной интервал между заданиями

(интервал) - означает промежуток времени между отрезками в серии одного задания