

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
	<b>Разминка:</b>					
1	200м разминка (100м кроль - 100м на спине)	200	30%	отдых - 30 сек	6	
2						
3	<b>Основная часть:</b>					
4	10х200м (50м кроль - "без проноса рук над водой" + 50м на спине + 50м кроль - "пронос рук над водой с опущенными в воду ладонями", следить за высоким положением локтя + 50м на спине)	2 000	50%	интервал - 20 сек	40	1
5						
6						
7						
8	<b>Заминка:</b>					
9						
	<b>Итого за тренировку:</b>	<b>2 200</b>		<b>Расчетное время:</b>	<b>46</b>	

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

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