

№	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 вращений 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						
11						
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	6 серий (50м кроль - усилие 70% + 50м на спине - усилие 30% + 50м кроль - усилие 70%). Все повороты - сальто.	900	70%	интервал - 15 сек; отдых - 2 мин	20	
17	8x25м Кроль (пронос рук - кисти в воде, вход рук в воду - у головы). 2х ударный кроль - мощные амплитудные движения ногами!	200	50%	интервал - 10 сек	8	1 (в ластах)
18						
19						
20	Заминка:					
21	8 раз (25м) Скольжение на груди с доплыванием с кувырками (хлопок ногами по воде)	200		интервал - 10 сек	10	
22	Выполнить несколько упражнений на гибкость рук (на суше). Пассивные и статические упражнения					
23						

Итого проплыть за тренировку: 1 500

Расчетное время: 51

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

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