

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
1						
2	<b>Разминка:</b>					
3	6x50м (руки брасс - ноги кроль)	300	30%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	6	(в ластах)
4	8x50м на спине	400	30%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	9	(в ластах)
5						
6						
7						
8						
9	<b>Основная часть:</b>					
10	12x100м (50м - усилие 50%: 25м кроль + 25м на спине (поворот кувыркoм и выход дельфинообразные движения ногами 10м под водой - руки в замке); вторые 50м: 25м кроль - ускорение усилие 75% + 25м кроль свободное плавание)	1 200	65%	интервал - 20 сек, отдых - 60 сек	26	1 (в ластах)
11	5x100м ноги кроль с доской на вытянутых руках, выдохи в воду	500	50%	интервал - 15 сек, отдых - 30 сек	13	
12						
13						
14						
15						
16						
17						
<b>Итого проплыть за тренировку:</b>		<b>2 400</b>		Расчетное время:	<b>54</b>	

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

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