

№	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				5	
2	Большая волна (20 раз) + Малая волна (20 раз)		50%	интервал - 30 сек, отдых - 30 сек	3	1
3	Встряхнуться и сделать несколько упражнений гибкость рук				3	
4						
5						

Вода

8	Разминка:					
9	2x100м ноги кроль - руки брасс	200		интервал - 15 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	200м кроль	200		отдых - 30 сек	4	(в ластах)
11	200м на спине	200		отдых - 30 сек	4	(в ластах)
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	8x50м на (кроль на одной руке. Неработающая рука вытянута вперед. Смена рук через 50м)	400	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	9	1
17	200 м ноги дельфин с доской (держать доску за края, руки прямые, выдохи в воду)	200		отдых - 30 сек	4	(в ластах)
18						
19						
20						
21						
22	Заминка:					
23	скольжение на груди руки вытянуты вперед. ЦЕЛЬ - МАКСИМАЛЬНО СИЛЬНОЕ ОТТАЛКИВАНИЕ ОТ БОРТИКА И УВЕЛИЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ СКОЛЬЖЕНИЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ				5	6

Итого проплыть за тренировку:

1 200

Расчетное время:

43

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

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