

№	Описание заданий	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
Разминка:						
1	200м разминка (произвольный стиль)	200	30%	отдых - 30 сек	7	
2						
3	Основная часть:					
4	6x50м: ноги Кроль (без доски, руки прижаты к корпусу, вдохи с стороны) - ноги На спине. Смена стиля через 50м	300	50%	интервал - 10 сек, отдых - 2 мин	8	в ластах
5	4x25м Ноги Кроль с доской	100	95%	интервал - 10 сек, отдых - 2 мин	5	1 в Ластах
6	100м откупаться	100	20%	отдых - 2 мин	4	
7	10x50м Кроль ("пол гребка", с высоким локтем в проносе) - На спине (смена стиля через 50м).	500	50%	интервал - 10 сек, отдых - 2 мин	14	
8	4x20 Кроль "глубокие гребки" с упором в бортик		60%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	6	
9	4x25м На спине СПРИНТ	100	95%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	4	1
10						
11	100м откупаться	100	20%	отдых - 2 мин	4	
12	4x50м На спине - "колобашка над головой" в прямой руке	200	60%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	6	
13	4x25м На спине СПРИНТ	100	95%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	4	1
14	100м откупаться	100	20%	отдых - 2 мин	4	
Заминка:						
15	6x100м Кроль - На спине (смена стиля через 50м). Следить за поворотами корпуса. Дыхание 3/3	600	30%	интервал - 15 сек	12	в ластах
Итого за тренировку:		2 400		Расчетное время:	78	

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

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