

№	Описание заданий	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
	Разминка:					
1	100м разминка (произвольный стиль)	100	30%	отдых - 30 сек	4	
2						
3	Основная часть:					
4	200м: ноги Кроль с доской	200	50%	отдых - 1 мин	8	
5	12x50м Кроль на одной руке (неработающая рука вытянута вперед, на колобашке). Смена рук через 6 отрезков!	600	65%	интервал - 10 сек, отдых - 2 мин	15	1
6	100м откупаться	100	20%		4	
7	200м ноги Кроль с доской	200	50%	отдых - 1 мин	8	
8	12x50м На спине на одной руке (неработающая рука прижата к корпусу). Смена рук через 4 отрезка!	600	65%	интервал - 10 сек, отдых - 2 мин	15	1
9	100м откупаться	100	20%		4	
10	200м ноги на Спине	200	50%	отдых - 1 мин	8	
11	8x25м На груди (руки Кроль - ноги Дельфие)	200	95%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	11	1 в Ластах
12	100м откупаться	100	20%		4	
13						
Итого за тренировку:		2 400		Расчетное время:	81	

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

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