

№	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	Выполнить несколько упражнений гибкость ног				3	
3	Выполнить несколько упражнений гибкость рук				3	
4						
5						

6

Вода

7

8	Разминка:					
9	4x50м (25м кроль + 25м на спине двумя руками)	200		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	8x50м (25м кроль + 25м брасс)	400		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	5	
11						
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	8x25м ноги кроль (с доской на вытянутых руках) СПРИНТ. Цель - 25м за 17 сек (ноги из воды "не вылетают", на поверхности воды показываются только пятки)	200	90%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	9	1 (в ластах)
17	Скольжение на спине руки вытянуты вперед. ЦЕЛЬ - МАКСИМАЛЬНО СИЛЬНОЕ ОТТАЛКИВАНИЕ ОТ БОРТИКА И УВЕЛИЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ СКОЛЬЖЕНИЯ				4	3
18	8x50 м (25м кроль + 25м на спине)	400		интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	9	(в ластах)
19						
20						
21						
22						
23						

Итого проплыть за тренировку:

1 200

Расчетное время:

42

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

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