

№	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			всего не менее 100 круговых кращений руками	5	
2	Выполнить несколько упражнений на гибкость ног				3	
3						
4						
5						

Вода

6						
7						
8	<b>Разминка:</b>					
9	4x50м (руки брасс, ноги - кроль)	200	25%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	4x50м (25м кроль + 25м на спине)	200	25%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	
11						
12						
13						
14						
15	<b>Основная часть:</b>					
16	4x25м Кроль - кисти рук по воде (вход рук у головы)	100	50%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	3	
17	<b>ТЕСТ:</b>					
18	50м кроль - усилие 100%	50	100%	отдых 30 сек	1	1
19	25м кроль - усилие 100%	25	100%	отдых 30 сек	1	1
20	50м кроль - усилие 100%	50	100%	отдых 2-3 мин	1	1
21						
22						
23	<b>Заминка:</b>					
24	8x50м ноги кроль с доской выдох в воду	400		интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	9	(в ластах)
25	8x25 м скольжение с доплыванием с кувырками	200		интервал - 10 сек	8	
<b>Итого проплыть за тренировку:</b>		<b>1 225</b>		<b>Расчетное время:</b>	<b>41</b>	

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

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