

№	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	Выполнить несколько упражнений на гибкость рук (смотри совет по ссылке)			https://iswim.moscow/gibkost-plotvtsov	3	
4						
5						

6

Вода

7

8	Разминка:					
9	4x50м (25м руки брасс, ноги - кроль)	200		интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	4x50м (25м кроль + 25м на спине гребок двумя руками)	200		интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
11						
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	8x50м кроль рваный темп (25м - руки вкладываются в воду максимально близко к голове, высокий локоть: каждые вторые 25м б-и ударный кроль) ЦЕЛЬ: отработка способности восстанавливаться на дистанции во время плавания	400	60%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	(в ластах)
17	8x50 м ноги кроль с доской на вытянутых руках, выдох в воду (на ногах одна ласта - поменять, переставить ласту на другую ногу через 4 отрезка)	400		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	(в ластах - на одной ноге)
18	Скольжение - 5-6 раз				6	3
19						
20						
21						
22						
23						

Итого проплыть за тренировку:

1 200

Расчетное время:

44

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

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