

| № | 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 | <u>Разминка:</u> | | | | | |
| 9 | 4x50м (руки брасс, ноги - кроль) | 200 | 25% | интервал - 5 сек, отдых - 30 сек | 5 | (в ластах) |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | <u>Основная часть:</u> | | | | | |
| 16 | 600м ноги кроль с доской | 600 | 60% | отдых - 2 мин | 26 | 1 |
| 17 | 8x25м Кроль (пронос рук - кисти в воде, вход рук в воду - у головы). 2х ударный кроль - мощные амплитудные движения ногами! | 200 | 50% | интервал - 10 сек | 8 | 1 (в ластах) |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | <u>Заминка:</u> | | | | | |
| 21 | 8 раз (25м) Скольжение на груди с допльванием с кувырками (хлопок ногами по воде) | 200 | | интервал - 10 сек | 10 | |
| 22 | Выполнить несколько упражнений на гибкость рук (на суше). Пассивные и статические упражнения | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| Итого проплыть за тренировку: | | 1 200 | | Расчетное время: | 57 | |

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

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