

№	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	3	
2						
3	Основная часть:					
4	8x100м: 50м Брасс (на 1 движение руками 2 движения ногами) С длинным скольжением после второго движения ногами + 50м на спине (ноги брасс + одновременный гребок руками)	800	50%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	18	1
5	4x100м Ноги Брасс с доской на вытянутых руках (с длинным скольжением после каждого движения ногами)	400	50%	интервал - 20 сек, отдых - 2 мин	10	1
6	8x25м Руки Брасс (в ногах колобашка)	200	75%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	7	1 высокий темп
7	4x200м (50м: руки Брасс ноги Дельфин + 50м На спине + 50м руки "по-собачьи" ноги кроль (с максимально длинными гребками) + 50м на Спине)	800	50%	интервал - 30 сек, отдых - 2 мин	25	1
8						
9	Заминка:					
	8x50м Брасс - Спина (смена стиля через 25м)	400	30%	интервал - 10 сек	9	
Итого за тренировку:		2 700		Расчетное время:	72	

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

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