

№	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)			<a href="https://iswim.moscow/gibkost-plovtsov">https://iswim.moscow/gibkost-plovtsov</a>	3	
4						
5						

Вода

6						
7						
8	<b>Разминка:</b>					
9	4x50м (25м руки брасс, ноги - кроль)	200		интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	4x50м ноги (25м кроль + 25м дельфин). Достка на вытянутых руках. Выдохи в воду	200		интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
11						
12						
13						
14						
15	<b>Основная часть:</b>					
16	4x100м кроль - спина (смена стиля через 25м)	400	60%	интервал - 20 сек, отдых - 30 сек	10	1 (в ластах)
17	8x25 м на спине двумя руками (считаем гребки) Цель: выполнение гребков с ускорением (мягкий вход рук в воду и плавное ускорение до окончательной фазы гребка)	200		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	1
18	Скольжение - 5-6 раз			6	3	
19						
20						
21						
22						
23						

**Итого проплыть за тренировку: 1 000**

**Расчетное время: 44**

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

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