

№	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 вращений руками	5	
2	Выполнить несколько упражнений на гибкость ног				3	
3						
Вода						
4						
5	Разминка:					
6	200м (руки брасс, ноги кроль)	200		отдых - 30 сек	5	(в ластах)
7	4x50м на ногах кроль. Достка на вытянутых руках. Выдохи в воду	200		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
8						
9						
10						
11						
12	Основная часть:					
13	8x50м Кроль (со сменой рук впереди. Гребок начинается после соединения рук впереди). Ритмичная непрерывная работа ног	400	50%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	1 (в ластах)
14	8x25 м на спине двумя руками - ноги кроль. Цель: выполнение гребков с ускорением (мягкий вход рук в воду и плавное ускорение до окончательной фазы гребка)	200	50%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	1
15	Скольжение - 5-6 раз (на груди и на спине по очереди)				6	3
16						
17						
18						
Итого проплыть за тренировку:		1 000		Расчетное время:	41	

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

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