

№	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						
4						
5						

Вода

6						
7						
8	Разминка:					
9	4X50м (руки брасс, ноги - кроль)	200	25%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	4X50м (кроль - на спине, смена стиля через 25м), повороты кувырками с длинными выходами	200	25%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
11						
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	500м Ноги кроль - Руки брасс (без остановок), повороты - сальто	500	75%	отдых - 2 мин	25	1
17	8x50м Кроль (пронос рук - кисти в воде, вход рук в воду - у головы). 2х ударный кроль - мощные амплитудные движения ногами!	400	50%	интервал - 10 сек	9	1 (в ластах)
18						
19						
20	Заминка:					
21	8x25 м скольжение с доплыванием с кувырками	200		интервал - 10 сек	8	
22						
23						

Итого проплыть за тренировку: 1 500 Расчетное время: **60**

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

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