

№	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 (25м руки брасс, ноги - кроль)	200		интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
10	4x50м (25м кроль + 25м на спине гребок двумя руками)	200		интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
11						
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	8x50м Кроль на одной руке, вторая рука прижата к корпусу. Дыхание в сторону прижатой руки. Смена рук через 25м (высокий локоть и мощная работа ног)	400	60%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	1 (в ластах)
17	8x50 м ноги кроль с доской на вытянутых руках, выдохи в воду	400		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	
18	4x15м Спринт Кроль. Максимальная скорость (доплывание до 25м кролем - восстановление)	100		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	4	1
19	Скольжение - 5-6 раз			6	3	
20						
21						
22						
23						

Итого проплыть за тренировку: 1 300 Расчетное время: **45**

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

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