

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
Разминка:						
1	200м разминка	200	30%	отдых - 30 сек	5	
2						
3	Основная часть:					
4	4x100м Ноги кроль с доской. Средняя скорость 100м - не ниже 1 мин 30 сек	400	80%	интервал - 20 сек, отдых - 60 сек	9	1 в ластах
5	4x100м Ноги кроль с доской. Средняя скорость 100м - не ниже 2 мин 10 сек	400	60%	интервал - 20 сек, отдых - 60 сек	10	1
6	8x25м Спринт Кроль с поднятой головой (вдох без поворота головы!). Максимальная скорость. би ударный кроль! Высокий локоть! Дыхание 7-7	200	90%	интервал - 20 сек, отдых - 30 сек	10	1 в ластах
7						
8	Заминка:					
9	400м Кроль - Спина (50м - Кроль со сменой рук впереди (гребок начинается после совмещения рук впереди + постоянная, ритмичная работа ног, 50м на спине - гребок двумя руками)	400	50%		7	
Итого за тренировку:		1 600		Расчетное время:	41	

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

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