

№	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						
6						
Вода						
8	Разминка:					
9	200м (50м Кроль - 50м На спине)	200	25%	отдых - 30 сек	4	(в ластах)
10						
11						
12						
13						
14						
15	Основная часть:					
16	6x100м Кроль (25м - высокий темп движений, усилие 50% + 25м- спокойное плавание, усилие 50% + 25м - максимально быстро, усилие 90% + 25м откупаться)	600	75%	интервал - 10 сек, отдых - 1 мин	12	1
17						
18						
19						
20	Заминка:					
21	400м ноги с доской Кроль	400	30%		8	(в ластах)
22	Заход на поворот + Сильное отталкивание + Скольжение на груди и на спине (5-6 раз)				9	
23						
Итого проплыть за тренировку:		1 200		Расчетное время:	41	

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

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