

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
---	------------------	---------------	-------------------	-----------------------------	---------------	---------------------------------

Суша 15-20 мин

1	Круговые вращения руками				5	
2	Большая волна			20	2	
3	Малая волна			20	2	
4	В положении ноги на ширине плеч с небольшим наклоном корпуса вперед - имитация плавания кролем (попеременные вращения)		50%	без остановки!	3	1
5	Встряхнуться и сделать несколько упражнений гибкость рук				5	

Вода 40 мин

8	Разминка:					
9	100м ноги кроль - руки брасс	100		отдых - 15 сек	2	
10	50м ноги кроль с доской	50		отдых - 15 сек	1	
11	50м ноги на спине (руки впереди в замке)	50		отдых - 15 сек	1	
12	50м кроль	50		отдых - 15 сек	1	
13	50м на спине	50		отдых - 15 сек	1	
14						
15	Основная часть:					
16	кроль 200м без остановки	200	50%	отдых - 15 сек	4	1
17	Упражнения на развитие плавучести (скольжение на груди руки вытянуты вперед)			5	3	
18	200м ноги кроль с доской без остановки (усилие не более 50% от макс)	200			6	
19	2х50м на спине	100		интервал 15 сек	2	
20	6х25м руки: по-собачьи (следить за глубиной гребков) - ноги: кроль. Для вдоха готова поднимается вперед - выдох в воду	150		интервал 15 сек	6	
21						
22	Заминка:					
23	скольжение на груди руки вытянуты вперед			5	3	
24	скольжение на спине руки в замке за головой			5	3	

Итого проплыть за тренировку: **950**

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

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