

№	Описание заданий	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
	<b><u>Разминка:</u></b>					
1	100м разминка (произвольный стиль)	100	30%	отдых - 30 сек	3	
2						
3	<b><u>Основная часть:</u></b>					
4	4x100м: Ноги Брасс (улучшение результата к последней сотне)	400	50%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	14	
5	8x150м Руки Брасс в больших лопатках (смена рук через 4 отрезка!). Неработающая рука на колобашке	1 200	75%	интервал - 10-15 сек, отдых - 2 мин	25	1
6	100м откупаться	100	20%	отдых - 2 мин	4	
7	8x100м ноги Брасс без доски (50м на груди (руки наверху, над головой) + 50м на спине (руки прижаты к корпусу)	800	50%	интервал - 10 сек, отдых - 2 мин	15	
8	8x50м руки Брасс с колобашкой (с ускорением темпа в конце отрезков)	400	75%	интервал - 5-7 сек, отдых - 2 мин	20	1
9	100м откупаться	100	20%	отдых - 2 мин	4	
10	4x200м в больших лопатках (50м На спине (гребок двумя руками) - 50м Кроль)	800	60%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	25	
11						
12	<b><u>Заминка:</u></b>					
13	100м откупаться	100	30%		3	
<b>Итого за тренировку:</b>		<b>4 000</b>		<b>Расчетное время:</b>	<b>113</b>	

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

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