

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
<b>Суша</b>						
1	Махи и мягкие круговые вращения руками			всего не менее 100 круговых вращений руками	5	
2	Выполнить несколько упражнений на гибкость ног				3	
3						
<b>Вода</b>						
4						
5	<b>Разминка:</b>					
6	6x50м (руки брасс, ноги кроль)	300		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
7	4x50м (кроль - спина), смена стиля через 25м	200		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	5	(в ластах)
8						
9						
10						
11						
12	<b>Основная часть:</b>					
13	8x25м на ногах на боку, ноги работают кролем. Одна рука прижата к корпусу, другая - вытянута вперед. Большая амплитуда движений	200	50%	интервал - 10 сек, отдых - 1 минута	10	1 (в ластах)
14	8x75м Кроль (25м темп выше среднего (вход рук в воду у головы) - сальто-поворот - 25м добавляем усилия в гребки и увеличиваем скорость - сальто - поворот - 25м Снижаем усилия в гребках, но добавляем темп (как на первых 25м). Внимание: высокое положение локтя во время гребков!	600	75%	интервал - 15 сек, отдых - 30 сек	10	1
15						
16	<b>Заминка:</b>					
17	Ноги кроль с доской на вытянутых руках выдох в воду	200			5	
18						
<b>Итого проплыть за тренировку:</b>		<b>1 500</b>		<b>Расчетное время:</b>	<b>43</b>	

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

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