

№	Описание заданий	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
	Разминка:					
1	100м разминка (произвольный стиль)	100	30%	отдых - 30 сек	3	
2						
3	Основная часть:					
4	400м: Ноги Брасс (хорошее длинное скольжение)	400	50%	отдых - 1 мин	14	
5	Серия 6 раз по (200м Брасс - усилие 50% + 2*50м Брасс более высокий темп - усилие 75% + 4*25м Брасс, самый высокий темп - усилие 90%)	2 400	75%	интервал между сериями 1 минута, интервал между отрезками - 10-15 сек, отдых - 2 мин	60	1
6	100м откупаться	100	20%	отдых - 2 мин	4	
7	4x200м в малых лопатках (50м На спине (гребок двумя руками) - 50м Кроль)	800	60%	интервал - 15 сек, отдых - 2 мин	25	
8						
9						
10						
11						
12	Заминка:					
13	200м откупаться	200	30%		5	
Итого за тренировку:		4 000		Расчетное время:	111	

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

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