

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
Разминка:						
1	100м разминка	100	30%	отдых - 30 сек	3	
2						
3	Основная часть:					
4	16x100м Ноги (нечетные 100м отрезки на спине (50м руки "стрелочка" - 50м руки прижаты к телу), четные - кроль с доской (рванный темп 2х (25м усилие 50% - 25м усилие 90%))	1 600	75%	интервал - 30 сек, отдых - 2 мин	45	1
5						
6						
7						
8	Заминка:					
9	4x50м Брасс - Спина (смена стиля через 25м)	200	50%	интервал - 10 сек	5	
Итого за тренировку:		1 900		Расчетное время:	53	

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

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