

№	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	8x50м ноги с доской (кроль - дельфин), смена стиля через 25м	400		интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	9	(в ластах)
8						
9						
10						
11						
12	<b>Основная часть:</b>					
13	8x100м (25м кроль - 25м на спине). Повороты сальто. Большая амплитуда движений ногами - "от бедра". Руки - вход в воду у головы и высокий локоть!	800	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 минута	16	1 (в ластах)
14						
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>1 700</b>		Расчетное время:	<b>43</b>	

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

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