

№	Описание заданий	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
Разминка:						
1	разминка (произвольный стиль)	100	30%	отдых - 15 сек	3	
2						
3	Основная часть:					
4	Серия 6 раз по 150 м: 50 м Кроль (усилие 50%) + 50 м на ногах на спине (усилие 50%) + 50 м на спине (усилие 50%) - максимально длинный гребок в кроле	900	50%	интервал - 20 сек, отдых - 1 мин	24	1
5	Ноги на спине (4x100м)	400	50%	интервал - 15 сек, отдых - 30 сек	14	Ласты
6	Кроль (4 x 25 м) Дыхание - 3x3	100	75%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	6	Ласты
7						
8						
9						
10	Заминка:					
11	100м заминка (произвольный стиль)	100	20%		5	
Итого за тренировку:		1 600		Расчетное время:	52	

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

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