

№	Описание задания	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
Разминка:						
1	2X100м (руки брасс - ноги кроль)	200	30%	интервал - 5 сек, отдых - 30 сек	5	
2						
3	Основная часть:					
4	8x100м Ноги кроль с доской (мощная работа ног без "бурунчика"). Средняя скорость 100м - не ниже 2 мин 10 сек	800	60%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	20	1
5	8x25м Руки брасс с колобашкой. Темп движений - выше среднего	200	60%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	1
6	8x25м Спринт ноги Кроль (руки на доске). Максимальная скорость (работа ног без "бурунчика")	200	60%	интервал - 10 сек, отдых - 30 сек	10	1
7						
8	Заминка:					
9	400м Кроль - Спина (50м - Кроль со сменой рук впереди (гребок начинается после совмещения рук впереди + постоянная, ритмичная работа ног, 50м на спине)	400	50%		7	
Итого за тренировку:		1 800		Расчетное время:	52	

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

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

работа ног без "бурунчика" - пятки из воды не показываются!