

№	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	4	В ластах или без ласт - на ваш выбор
2						
3	Основная часть:					
4	4 x 50м На ногах стилем Кроль (на груди, попеременные движения ногами "от бедра" (ноги практически не сгибаются в коленях) руки прямые вытянуты вперед и лежат на доске (или колобашке)	200	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	8	В ластах
5	4 x 50м "По-собачьи" (без проноса рук над водой). Ноги выполняют непрерывные движения стилем Кроль (попеременно, "от бедра")	200	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	8	В ластах
6	8 повторений - Скольжение на груди и на спине (через раз). На одном вдохе. После выполнения каждой попытки до конца бассейна доплывать не нужно! Просто возвращаетесь назад к бортику. Необходимо стараться улучшить длинну скольжения с каждой новой попыткой	100	30%	интервал - 5 сек, отдых - 1 мин	7	
7	6 x 50м На ногах стилями Кроль - На спине - Дельфин (баттерфляй - обе ноги работают одновременно). Руки выпрямлены вперед. Без доски. Смена стиля через 50м	300	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	12	В ластах
8						
9	Заминка:					
10	100м заминка (произвольный стиль)	100	20%		4	В ластах или без ласт - на ваш выбор
Итого за тренировку:		1 000		Расчетное время:	43	

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

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