

№	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 Руки Брасс (в ногах доска-колобашка)	200	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	9	
5	4 x 50м Ноги Кроль (движения "от бедра")	200	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	8	В ластах
6	4 x 50м Ноги Кроль (движения "от бедра")	200	30%	интервал - 5 сек, отдых - 1 мин	12	
7	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 длину скольжения с каждой новой попыткой	100	30%	интервал - 5 сек, отдых - 1 мин	8	
8	2 x 50м (вперед ногами, лежа на спине) в ногах колобашка	100	20%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	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:	53	

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

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