

№	Описание заданий	Дистанция (м)	Усилие (% от мах)	Кол-во повторений /интервал	Длит-ть (мин)	1 - Основной элемент тренировки
<b>Разминка:</b>						
1	100м разминка (произвольный стиль)	100	30%	отдых - 30 сек	4	В ластах или без ласт - на ваш выбор
2						
3	<b>Основная часть:</b>					
4	6 x 50м На ногах - руки на доске выдох в воду	300	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	11	В ластах
5	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		20%		8	
6	4 x 50м Руки Брасс (в ногах колобашка)	200	50%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	8	
7	4 x 100м На одной руке (смена рук через 50м). Неработающая рука вытянута вперед и лежит на колобашке)	400	50%			В ластах
8	8 повторений - Скольжение на груди и на спине (через раз).	100	20%		8	
9	2 x 50м (вперед ногами, лежа на спине) в ногах колобашка	100	40%	интервал - 15 сек, отдых - 1 мин	8	
10	<b>Заминка:</b>					
11	100м заминка (произвольный стиль)	100	20%		4	В ластах или без ласт - на ваш выбор
Итого за тренировку:		<b>1 300</b>		<b>Расчетное время:</b>	<b>51</b>	

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

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