

<p>ТРЕНУВАННЯ №1</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №1 200 довільно 4x50: 25 ↑ до 90% 25 легко</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x12.5 ноги в шкарпетках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x25 з парашутом в лопатках</p> <p>ЗАМИНКА 10–30 хв аеробно</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №2</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №2 200 довільно / 50 ↑ до 80% / 25 під водою / 25 ↑ до 95% / 4x12.5 макс</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x50 на кулаках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 6x25 зі старту</p> <p>ЗАМИНКА 400 на ногах в ластах</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №3</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №3 200 довільно / 4x25: 80 85 90 95% / 4x12.5 спринт в шкарпетках</p> <p>ПРЕ-СЕТ 4x50 SWOLF</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 3x25 з неповним відпочинком</p> <p>ЗАМИНКА 8x50 з уповільненням</p>
<p>ТРЕНУВАННЯ №4</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №1 200 довільно 4x50: 25 ↑ до 90% 25 легко</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x25 з парашутом на гребки</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x15 зі старту 8x10 по воді</p> <p>ЗАМИНКА 10–30 хв аеробно</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №5</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №2 200 довільно / 50 ↑ до 80% / 25 під водою / 25 ↑ до 95% / 4x12.5 макс</p> <p>ПРЕ-СЕТ 4x10 спринт з поворотом 200 скал ногами вперед</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 3x50 зі старту</p> <p>ЗАМИНКА 400 на ногах в ластах</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №6</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №3 200 довільно / 4x25: 80 85 90 95% / 4x12.5 спринт в шкарпетках</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x50 з лопатками в руках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x25 на ногах максимально 4x25 в лопатках</p> <p>ЗАМИНКА 8x50 з уповільненням</p>