

# Стометрівка. Частина 1

Двотижневий мікроцикл програми

<p><b>ТРЕНУВАННЯ №1</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> Спринт розминка №2 200 довільно / 50 ↑ до 80% / 25 під водою / 25 ↑ до 95% / 4x12.5 макс</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 4x15 з поворотом в шкарпетках</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 4x25 з парашутом в лопатках 10x100 з контролем кроку</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 400 на ногах в ластах</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №2</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> Спринт розминка №3 200 довільно / 4x25: 80 85 90 95% / 4x12.5 спринт в шкарпетках</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 8x50 з лопатками в руках</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 4x50 на ногах 8x50 контрастно</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 400 кроль/спина в ластах</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №3</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> Спринт розминка №1 200 довільно 4x50: 25 ↑ до 90%   25 легко</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 4x50 SWOLF</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 2x(4x100) в темпі 400+</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 8x50 з уповільненням</p>
<p><b>ТРЕНУВАННЯ №4</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> Спринт розминка №2 200 довільно / 50 ↑ до 80% / 25 під водою / 25 ↑ до 95% / 4x12.5 макс</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 8x12.5 ноги в шкарпетках</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 8x10 по воді 10x100 з андервотерами</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 400 на ногах в ластах</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №5</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> Спринт розминка №3 200 довільно / 4x25: 80 85 90 95% / 4x12.5 спринт в шкарпетках</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 4x15 з парашутом 4x10 спринт з поворотом</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 16x25 субмаксимально</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 400 кроль/спина в ластах</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №6</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> Спринт розминка №1 200 довільно 4x50: 25 ↑ до 90%   25 легко</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 8x25 з лімітом по гребках</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 12x100 перемінно</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 8x50 з уповільненням</p>