

Стометрівка. Частина 2

Двотижневий мікроцикл програми

<p>ТРЕНУВАННЯ №1</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №1 200 довільно 4x50: 25 ↑ до 90% 25 легко</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x50 з лопатками в руках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x25 в лопатках 4x50 фронт енд</p> <p>ЗАМИНКА 10–30 хв аеробно</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №2</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №3 200 довільно / 4x25: 80 85 90 95% / 4x12.5 спринт в шкарпетках</p> <p>ПРЕ-СЕТ 4x10 спринт з поворотом</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x50 субмаксимально</p> <p>ЗАМИНКА 600 кроль в ластах</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №3</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №2 200 довільно / 50 ↑ до 80% / 25 під водою / 25 ↑ до 95% / 4x12.5 макс</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x25 з лімітом по гребках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ Рвані стометрівки: 75+25</p> <p>ЗАМИНКА 400 на ногах в ластах</p>
<p>ТРЕНУВАННЯ №4</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 4x15 зі старту 16x25 субмаксимально</p> <p>ЗАМИНКА 400 кроль/спина в ластах</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №5</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №3 200 довільно / 4x25: 80 85 90 95% / 4x12.5 спринт в шкарпетках</p> <p>ПРЕ-СЕТ 4x15 з парашутом</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 3x75 зі старту</p> <p>ЗАМИНКА 600 в ластах кролем/на ногах</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №6</p> <p>РОЗМИНКА Спринт розминка №2 200 довільно / 50 ↑ до 80% / 25 під водою / 25 ↑ до 95% / 4x12.5 макс</p> <p>ПРЕ-СЕТ 200 фронтальний скалінг</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 2x100 зі старту</p> <p>ЗАМИНКА 400 на ногах в ластах</p>