

<p>ТРЕНУВАННЯ №1</p> <p>РОЗМИНКА Базова розминка №1 200 довільно / 100 комплекс / 4x25 порядок к/п ↑ до 80-90%</p> <p>ПРЕ-СЕТ 6x15 з парашутом</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 12x100 з контролем кроку</p> <p>ЗАМИНКА 400 мікс на відчуття води</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №2</p> <p>РОЗМИНКА Базова розминка №2 100 кроль / 100 ноги / 100 к/п / 2x50 кроль ↑ до 80-90%</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x25 з розгоном</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 16x100 + 8x50</p> <p>ЗАМИНКА 12x50 кулаки/долоні</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №3</p> <p>РОЗМИНКА Базова розминка №3 200 легко: 50 руки 50 ноги / 100 к/п / 4x25 кроль ↑ до 90+%</p> <p>ПРЕ-СЕТ 4x10 з поворотом</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 2–4x[3x100] комплексні зв'язки</p> <p>ЗАМИНКА 4x200 в ластах на гребки</p>
<p>ТРЕНУВАННЯ №4</p> <p>РОЗМИНКА Базова розминка №1 200 довільно / 100 комплекс / 4x25 порядок к/п ↑ до 80-90%</p> <p>ПРЕ-СЕТ 4x50 SWOLF</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 16x25 субмаксимально</p> <p>ЗАМИНКА 400 на ногах в ластах 400 мікс на відчуття води</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №5</p> <p>РОЗМИНКА Базова розминка №2 100 кроль / 100 ноги / 100 к/п / 2x50 кроль ↑ до 80-90%</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x25 з парашутом на гребки</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x15 зі старту 9x150 комплекс/кроль</p> <p>ЗАМИНКА 600 скалінг/довжина кроку</p>	<p>ТРЕНУВАННЯ №6</p> <p>РОЗМИНКА Базова розминка №3 200 легко: 50 руки 50 ноги / 100 к/п / 4x25 кроль ↑ до 90+%</p> <p>ПРЕ-СЕТ 8x25 з лімітом по гребках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 2x(4x100) в темпі 400+</p> <p>ЗАМИНКА 12x50 перемінно на гребки</p>