

# Повернення в спорт

Двотижневий мікроцикл програми

<p><b>ТРЕНУВАННЯ №1</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> 3х100 кроль/комплекс/ноги</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 8х50 на кулаках</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 2–4 х [25 швидко + 300 легко]</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 400 на ногах в ластах</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №2</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> 300 кроль/спина</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 6х15 з парашутом</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 1000 легко: 50 руки / 50 ноги</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 400 мікс на відчуття води</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №3</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> 300 руки/ноги</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 4х50 SWOLF</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 20х25: 3 легко / 1 з розгоном</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 600 скалінг/довжина кроку</p>
<p><b>ТРЕНУВАННЯ №4</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> 3х100 кроль/комплекс/ноги</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 8х25 з розгоном</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 20 хвилин на пульсі ≤ 75%</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 400 мікс на відчуття води</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №5</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> 300 кроль/спина</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 8х50 з лопатками в руках</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 2–6 х [25 ноги швидко + 175 руки легко]</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 4х200 в ластах на гребки</p>	<p><b>ТРЕНУВАННЯ №6</b></p> <p><b>РОЗМИНКА</b> 300 руки/ноги</p> <p><b>ПРЕ-СЕТ</b> 8х25 з парашутом на гребки</p> <p><b>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ</b> 24х25 в порядку комплексу</p> <p><b>ЗАМИНКА</b> 600 скалінг/довжина кроку</p>