

Швидкість і витривалість

Двотижневий мікроцикл програми

<p>ТРЕНУВАННЯ №1</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 4x100 в темпі 200+</p> <p>ЗАМИНКА 8x50 з уповільненням</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 8x12.5 ноги в шкарпетках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x25 в лопатках 18x100 [прогресія 1→3]</p> <p>ЗАМИНКА 400 мікс на відчуття води</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 8x25 з парашутом на гребки</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x100 в темпі 400+</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 8x25 з лімітом по гребках</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 8x50 в темпі 200+</p> <p>ЗАМИНКА 600 в ластах кролем/на ногах</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 4x10 з поворотом</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 4x25 з парашутом в лопатках 12x100 з контролем кроку</p> <p>ЗАМИНКА 12x50 кулаки/долоні</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 розгоном</p> <p>ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ 3x200 в темпі 400</p> <p>ЗАМИНКА 400 кроль/спина в ластах</p>