



ДЕЛЬФИН 3500

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП НИЗКИЙ

1. 50 кроль, вольный стиль + 50 брасс
2. 100 ноги кроль, доска впереди
3. 100 дельфин, доска впереди
4. 100 брасс руками, доска между ног
5. 100 дельфин, доска впереди
6. 100 кроль руками, доска между ног
7. 100 дельфин, доска впереди
8. 10 раз Толчок-скольжение от бортика
9. 10 выпрыгиваний из воды, толчок ото дна на глубине 2м

В ЛАСТАХ, С ДОСТОЧКОЙ, АКТИВНОЕ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, ТЕМП СРЕДНИЙ ИЛИ ВЫСОКИЙ

1. 300 ноги кроль на груди
2. 300 дельфин на груди
3. 200 ноги кроль на спине полусидя
4. 100 руки брасс, без ног, отдых
5. 4*100 стрелка по поверхности, грудь/спина, кроль/дельфин
6. 500 стежка с доской, кроль/дельфин
7. 500 стежка по 20м с вращением 360 градусов под водой, 50 влево/50 вправо, кроль/дельфин

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП СРЕДНИЙ, АКЦЕНТ НА ДЫХАНИИ

300 вольный стиль по поверхности+200 брасс по поверхности