



КОСАТКА 2000 (РАБОТА В ПАРЕ)

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП СРЕДНИЙ

1. 100 кроль, вольный стиль, разворот кувырком
2. 100 кроль стежка, разворот кувырком
3. 100 брасс стежка, разворот кувырком
4. 100 дельфин стежка, разворот кувырком
5. 10 выпрыгиваний из воды на глубине 2 м.
6. 25*4 ныряние брасс, доплывание на спине до 50

В ЛАСТАХ, РАБОТА В ПАРЕ, ТЕМП ВЫСОКИЙ

СОРЕВНОВАНИЕ НА СКОРОСТЬ МЕЖДУ №1 И №2. Старт раздельный, через 50 метров. Убрать черепах и тюленей с дорожки!

1. 200 ноги кроль (ГРУДЬ, СПИНА, ПРАВЫЙ, ЛЕВЫЙ БОК)
2. 200 дельфин (ГРУДЬ, СПИНА, ПРАВЫЙ, ЛЕВЫЙ БОК)
(Кроль можно с руками, можно без рук)

В ЛАСТАХ, РАБОТА В ПАРЕ, ТЕМП СРЕДНИЙ

ТОЛКАНИЕ НАПАРНИКА В НОГИ

1. 50 ноги кроль №1
2. 50 ноги кроль №2
3. 50 дельфин №1
4. 50 дельфин №2
5. 100 дельфин стежка №1
6. 100 дельфин стежка №2
7. 150 отдых на спине самостоятельно

В ЛАСТАХ НА ГЛУБОКОЙ ЧАСТИ

Вытаскивание напарника на бортик из воды полностью по 5 раз №1 и №2

Заныривание в глубину с толканием напарника, периметр глубокой части, по 3 раза №1 и №2

100 парный проныр в длину №1. Толкает №2

100 парный проныр в длину №2. Толкает №1

100 перемещение пострадавшего №1

100 перемещение пострадавшего №2

Итого: 2000 метров

КОСАТКА 2000 (РАБОТА В ПАРЕ)