



МАРЛИН 5500
БЕЗ ЛАСТ, С ДОСКОЙ, ТЕМП СРЕДНИЙ

- 1.200 ноги кроль, доска впереди
- 2.200 руки кроль, доска между ног
- 3.200 дельфин, доска впереди
- 4.200 руки брасс, доска между ног

В ЛАСТАХ, БЕЗ ДОСКИ

- 1.300 кроль на груди
- 2.300 дельфин на груди,
- 3.200 на правом боку ноги кроль
- 4.200 на правом боку дельфин
- 5.200 на левом боку ноги кроль
- 6.200 на левом боку дельфин
- 7.300 на спине полусидя ноги кроль
- 8.300 на спине дельфин
- 9.100*5 стежка, вдохи горкой 1, 2, 3, 2, 1 нырка на 1 вдох
10. 200 отдых (брасс или спина)
11. 10 выдохов в воду с погружением 2 м.
12. 16*50 карусель, 50 ныряние, 50 отдых на спине в движении

БЕЗ ЛАСТ, БЕЗ ДОСКИ

400 кроль, вольный стиль

Итого: 5500 метров