



ОХОТНИК 2700

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП НИЗКИЙ

1. 50 кроль, вольный стиль + 50 брасс

БЕЗ ЛАСТ, С ДОСТОЧКОЙ, ТЕМП СРЕДНИЙ, ВДОХ-ВЫДОХ МАКСИМАЛЬНЫЙ

1. 50 ноги кроль, доска впереди + 50 руки кроль, доска между ног
2. 50 дельфин, доска впереди + 50 брасс руками, доска между ног
3. 10 раз Толчок-скольжение от бортика
4. 25*4 ныряние брасс, доплывание на спине

В ЛАСТАХ, УРЕЖЕННОЕ ДЫХАНИЕ, ТЕМП НИЗКИЙ ИЛИ СРЕДНИЙ

1. 100 ноги кроль
2. 100 дельфин
3. 100 ноги кроль на спине
4. 100 дельфин на спине
5. 100 ноги кроль на боку 50 левый/50 правый
6. 100 дельфин на боку 50 левый/50 правый

В ЛАСТАХ, ТЕМП НА ПРЕДЕЛЕ, АКЦЕНТ НА ДЫХАНИИ

1. 500 стежка, горка 1, 2, 3, 2, 1 нырка на 1 вдох, по 100 метров
2. 1000 карусель 25-50 метров, кроль/дельфин, или 16*50 на пределе, + 200 вольный стиль по поверхности, или 20 проныров по 50 метров с залежкой.

Итого: 2700 метров