



ПИНГВИН 2500

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП СРЕДНИЙ ИЛИ ВЫСОКИЙ

1. 50 кроль на груди, вольный стиль + 50 брасс
2. 50 кроль на спине + 50 кроль на груди, вольный стиль

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

1. 50 ноги кроль, доска впереди + 50 руки кроль
2. 50 дельфин, доска впереди + 50 брасс руками
3. Повтор этих упражнений по 50 м *4

БЕЗ ЛАСТ, БЕЗ ДОСТОЧКИ, ОТДЫХ

4. 10 раз Толчок-скольжение от бортика
5. 10 выпрыгиваний из воды, толчок ото дна
6. 3 раза ныряние в длину брассом. Обратно на спине

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

1. 100 ноги кроль на груди + 100 ноги кроль на спине
2. 100 дельфин на груди + 100 дельфин на спине
3. 100 ноги кроль на прав боку +100 дельфин на прав боку
4. 100 ноги кроль на лев боку + 100 дельфин на лев боку
5. 200 стрелка с переворотом, по поверхности, грудь/спина, кроль/дельфин, по 10 гребков
6. 100 стежка кроль + 100 стежка дельфин
7. 100 стежка с вращением 360 градусов под водой, 50 влево/50 вправо
8. ОТДЫХ 10 минут. Выдохи в воду.
9. 25-50 м * 10 ныряние в длину, темп разный.

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП СРЕДНИЙ, АКЦЕНТ НА ДЫХАНИИ

1. 50 кроль на груди, вольный стиль по поверхности
2. 50 брасс по поверхности