



БЕЗ ЛАСТ, С ДОСТОЧКОЙ, ТЕМП СРЕДНИЙ, ВЫДОХ В ВОДУ

1. 50 ноги кроль, 50 дельфин, доска впереди.

БЕЗ ЛАСТ, БЕЗ ДОСТОЧКИ

2. Толчок-скольжение от бортика, 5 раз.

3. Выпрыгивания из воды, толчок ото дна, 10 раз.

**В ЛАСТАХ, С ДОСТОЧКОЙ, ТЕМП СРЕДНИЙ ИЛИ ВЫСОКИЙ,
ВЫТЯГИВАНИЕ РУК И НОГ МАКСИМАЛЬНОЕ**

4. Стрелка 50 ноги кроль на груди, 50 кроль на спине.

5. Стрелка 50 дельфин на груди, 50 дельфин на спине.

6. 50 ноги кроль на правом боку, 50 дельфин на правом боку, нижняя рука вперед, верхняя рука назад.

7. 50 ноги кроль на левом боку, 50 дельфин на левом боку.

8. 200 стрелка по поверхности, ноги кроль по 10 гребков с переворотом грудь/спина.

9. 10 полных выдохов в воду с погружением.

В ЛАСТАХ, БЕЗ ДОСТОЧКИ, ТЕМП СРЕДНИЙ

10. 100 стежка кроль.

11. 100 стежка дельфин.

12. 100 стежка с вращением 360 градусов под водой, 50 влево/50 вправо.

13. 100 руки кроль, ноги кроль на груди, по поверхности.

14. 100 руки кроль, ноги кроль на спине, по поверхности.

Итого: 1200 метров