



## ТЮЛЕНЬ 2200

### БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП НИЗКИЙ

1. 50 кроль, вольный стиль
2. 50 брасс
3. 25+\*6 ныряние брасс без ласт, 50% грудь/50% спина, доплывание на спине. Отдых произвольный.

### В ЛАСТАХ, УРЕЖЕННОЕ ДЫХАНИЕ, СКОЛЬЖЕНИЕ

1. 200 ноги кроль, на груди
2. 200 дельфин на груди
3. 200 ноги кроль на спине
4. 500 стежка, дыхательная горка, 1,2,3,2,1 занырявание на 1 вдох
5. 200 руки брасс, без ног, отдых
6. 50\*10 ныряние + статика на дне. Кроль/дельфин. Отдых произвольный.
7. Залезка на глубине или ныряние на максимальную дистанцию.