



ЧЕРЕПАХА 1500

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП СРЕДНИЙ

1. 50 кроль на груди +50 кроль на спине
2. 100 брасс (скольжение)

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП СРЕДНИЙ, СТЕЖКА, РАЗВОРОТ НА РУКЕ, ТОЛЧОК ОТ БОРТИКА, СКОЛЬЖЕНИЕ ПОД ВОДОЙ

1. 50 кроль + 50 брасс
2. 100 дельфин

БЕЗ ЛАСТ, НЫРЯНИЕ В ДЛИНУ

1. 50*3 брасс на груди, доплывание на спине
2. 50*3 брасс на спине, доплывание на спине

В ЛАСТАХ

1. 300 стежка 50 кроль/50 дельфин. 3 нырка на 1 вдох
2. 100 стежка по 20м с вращением 360 градусов под водой, 50 влево/50 вправо
3. 200 руки брасс, без ног, отдых по поверхности
4. На выбор, 40 минут: Статика на глубине, работа по таблицам O₂ или CO₂, периметр глубокой части бассейна + статика на глубине.

БЕЗ ЛАСТ, ТЕМП СРЕДНИЙ, ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

1. 200 брасс со скольжением по поверхности

Итого: 1500 метров