**НОВИЧОК**

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: восстановимся

1. 25м кроль + 25м брасс
2. 2 бассейна кроль рука на руку + 2 бассейна кроль в координации
3. 2 бассейна кроль (первые 10м! быстро + 15м спокойно, чередуем) i20 I - это отдых между подходами (через каждые 25м отдыхаем)
4. 2 бассейна кроль упражнение пальцами трогаем воду + 2 бассейна кроль в координации

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: мягкое начало

1. 4 бассейна кроль (можно в ластах)
2. 4 бассейна (25м упражнение кролем «на кулаках» + 25м кролем, чередуем)
3. 4 бассейна (25м на спине + 25м кролем, чередуем)
4. 2 бассейна кролем рука на руку + 2 бассейна кроль в координации

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: кроль и спина

1 4 бассейна (кроль + спина, чередуем через 25м) i15 i – это интервал между подходами! - максимально быстро

2 4 бассейна (кроль рука на руку + спина, чередуем через 25м)

3 4 бассейна кроль (первые 10м! быстро +15м спокойно) i20 i – это интервал между подходами! - максимально быстро

4 50м спина + 50м брасс + 100м кроль

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: давайте ускоримся

1 4 бассейна (1 бассейн кролем, 1- на спине, чередуем)

2 4 бассейна (2 бассейна кроль на ногах с доской, 2 бассейна на спине с доской или без нее руки в стрелочку)

3 4 бассейна упражнение кроль с доской попеременная работа рук

4 4 бассейна кроль в ластах в координации

5 4 бассейна (1 бассейн кроль в ластах, 3 бассейна на спине в ластах)

6 4 бассейна упражнение кроль рука на руку

7 4 бассейна (1 бассейн кроль, 3 бассейна на спине)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: работа над техникой

1 4 бассейна разминка кроль без остановки

2 4 бассейна упражнение рука на руку

3 4 бассейна упражнение «на кулаках» (2х50) (2 бассейна не более 1:20 секунд. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем)

4 4 бассейна кроль -упражнение флажок (2х50) (2 бассейна не более 2 минут, остальное отдыхаем) Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. После вдоха меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

5 8 бассейнов без остановки на руках кролем, в ногах колобашка.

6 4 бассейнов кроль (2х50) (2 бассейна не более 1:30, остаток отдыхаем)

7 8 бассейнов без остановки руки кроль, в ногах колобашка.

8 4 бассейнов кроль (2х50) (2 бассейна не более 1:20, остаток отдыхаем)

9 4 бассейна плывем любым стилем, произвольно, мягко, без остановки

10 4 бассейна на спине

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: поработаем ногами

1 4 бассейна кроль + 4 бассейна на спине

2 4 бассейна кроль с доской на ногах

3 4 бассейна кролем (25м быстро+ 25м спокойно)

4 4 бассейна на спине в ластах

5 4 бассейна кроль с доской поочередная работа рук

6 4 бассейна кроль с акцентом на ноги

7 4 бассейна свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: акцент на ноги

1 4 бассейна разминка вольный стиль (можно ласты)

2 4 бассейна кроль рука на руку (можно ласты)

3 4 бассейна на ногах вольным стилем с доской в ластах

4 4 бассейна кроль-упражнение флажок Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. После вдоха меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

5 4 бассейна на спине

6 4 бассейна на ногах вольным стилем с доской без ласт

7 4 бассейна на спине без ласт

8 8 бассейнов– произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: ласты в помощь

1 4 бассейна - разминка ноги кроль с доской – на вытянутых руках с ластами

2 4 бассейна упражнение кроль на кулаках

3 4 бассейна максимально проныривание, после этого плывем упражнение кроль рука на руку

4 4 бассейна кроль в координации

5 4 бассейн на спине в ластах

6 4 бассейна кроль в координации

7 2 бассейна произвольно, любым стилем.

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: восстановимся

1 50м кроль + 50м брасс

2 50м кроль упражнение пальцами трогаем воду + 50м кроль в координации

3 50м кроль рука на руку + 50м кроль (первые 15м! быстро + 35м спокойно, чередуем) + i20 i - это отдых между подходами

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: мягкое начало

1 2 бассейна кроль (можно в ластах)

2 50м упражнение кролем «на кулаках» + 50м кролем

3 50м на спине + 50м кролем

4 50м кролем рука на руку + 50м кроль в координации

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: кроль и спина

1 2 бассейна (кроль + спина)

2 50м кроль рука на руку + 50м спина

3 2 бассейна кроль (первые 10м! быстро +15м спокойно) i20 i – это интервал между подходами! - максимально быстро

4 50м спина + 50м брасс + 100м кроль

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: давайте ускоримся

1 2 бассейна (1 бассейн кролем, 1-на спине, чередуем)

2 2 бассейна (1 бассейна кроль на ногах с доской, 1 бассейна на спине с доской или без нее руки в стрелочку)

3 2 бассейна упражнение кроль с доской попеременная работа рук

4 2 бассейна кроль в ластах в координации

5 2 бассейна (25 метров кроль в ластах, 75 метров на спине в ластах)

6 2 бассейна упражнение кроль рука на руку

7 2 бассейна без ласт (25 метров кроль, 75 метров на спине)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: работа над техникой

1 2 бассейна разминка кроль без остановки

2 2 бассейна упражнение рука на руку

3 2 бассейн упражнение «на кулаках» (1 бассейн не более 1:30

секунд, остаток отдыхаем)

4 2 бассейн кроль упражнение флажок (1 бассейн не более 2 минут, остальное отдыхаем) Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. После вдоха меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

5 4 бассейна без остановки на руках кролем, в ногах колобашка.

6 2 бассейна кроль (2х50) (1 бассейна не более 1:30, остаток отдыхаем)

7 4 бассейна без остановки руки кроль, в ногах колобашка.

8 2 бассейна кроль (2х50) (1 бассейн не более 1:30, остаток отдыхаем)

9 2 бассейна – плывем любым стилем, произвольно, мягко, без остановки

10 2 бассейн плывем на спине

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: поработаем ногами

1 2 бассейна кроль + 2 бассейна на спине

2 2 бассейна кроль с доской на ногах

3 2 бассейна кролем (25м быстро+ 25м спокойно)

4 2 бассейна на спине в ластах

5 2 бассейна кроль с доской поочередная работа рук

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: акцент на ноги

1 2 бассейна разминка вольный стиль (можно ласты)

2 2 бассейна кроль рука на руку (можно ласты)

3 2 бассейна на ногах вольным стилем с доской в ластах

4 2 бассейна кроль- упражнение флажок. Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. После вдоха меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

5 2 бассейна на спине

6 2 бассейна на ногах вольным стилем с доской без ласт

7 2 бассейна на спине без ласт

8 4 бассейна– произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: ласты в помощь

1 2 бассейна - разминка ноги кроль с доской – на вытянутых руках с ластами

2 2 бассейна упражнение кроль на кулаках

3 2 бассейна максимально проныривание, после этого плывем упражнение кроль рука на руку

4 2 бассейна кроль в координации (плывем кролем)

5 1 бассейн на спине в ластах

6 1 бассейн кроль в координации в ластах

7 2 бассейна произвольно, любым стилем.

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: день спиниста

1 4 бассейна кроль + 4 бассейна спина

2 4 бассейна на спине рука на руку поочередно

3 4 бассейна на спине на технику

4 4 бассейна на спине на ногах, в руках доска или без нее

5 4 бассейна на спине

6 4 бассейна комплекс

7 4 бассейна на спине

8 4 бассейна любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: мало, но полезно

1 50м кроль + 50м спина

2 50м спина руку на руку + 50м спина (25м быстро + 25м спокойно)

3 25м кроль + 25м брасс +50м спина

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: упражнения на совесть

1 4 бассейна разминка кролем (4х25)

2 4 бассейна на спине (4х25)

3 8 бассейнов на спине (4х50, с интервалом не более 0:30 секунд между полтинниками) i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

4 4 бассейна на спине -рука на руку поочередно (1 бассейн не более 0:50 секунд)

5 4 бассейна - двумя руками (4х25 1 бассейн не более 0:50 секунд) i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

6 4 бассейна - флажок с поднятием плеча (1 бассейн не более 0:50) Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. Меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

7 4 бассейна плывем любым стилем, произвольно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: техника+ласты

1 4 бассейна разминка кроль

2 4 бассейна на спине делаем упражнение флажок с поднятием плеча (можно в ластах) Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. Меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

3 4 бассейна на ногах на спине в ластах руки в стрелочку.

4 4 бассейна на спине на руках в ногах колобашка

5 4 бассейна на спине в ластах (4х25, с интервалом 0:15 секунд)

6 4 бассейна на ногах на спине без ласт руки в стрелочку

7 8 бассейна произвольно, мягко (плывем любым стилем)

8 4 бассейна на спине двумя руками (1 бассейн не более 0:45 секунд или меньше)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: контроль движений

1 8 бассейнов разминка комплекс (8х25) плывем баттерфляем, на спине, брассом, потом кролем

2 4 бассейна на спине двумя руками(4х25)

3 4 бассейна на спине, рука на руку поочередно (1 бассейн не более 0:50 секунд)

4 4 бассейна – кроль спокойно (4х25)

5 4 бассейна – произвольно, мягко, плывем любым стилем

6 4 бассейна на спине руки в стрелочку

7 4 бассейна на спине, руки вдоль туловища, по 2 гребка каждой рукой (1 бассейн не более 0:45 секунд)

8 4 бассейна на спине рука на руку поочередно (1 бассейн не более 0:45)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: не очень сложно

1 100м вольный стиль +50м брасс + 50м на спине

2 200м на ногах (100м вольный стиль с доской, на ногах + 100м на спине руки в стрелочку, на ногах)

3 8\*50м на спине (25м быстро, ускоряемся + 25м на спине спокойно) i20

4 100м любым стилем, спокойно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: флажок на спине

1 50м вольный стиль + 50м на спине + 50м брасс + 50м вольный стиль

2 200м на спине упражнение флажок

3 4\*50(25м вольный стиль спокойно, на технику + 25м плывем на спине первую половину быстро, вторую половину спокойно) i30 (после 50м отдыхаем не более 30 секунд)

4 50м на спине рука на руку + 50м вольный стиль рука на руку

5 25м вольный стиль + 75м на спине на технику + 50м брасс спокойно + 50м вольный стиль

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: мало, но полезно

1 50м кроль + 50м спина

2 50м спина руку на руку + 50м спина (25м быстро + 25м спокойно)

3 25м кроль + 25м брасс +50м спина

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: день спиниста

1 4 бассейна кроль + 4 бассейна спина

2 4 бассейна на спине рука на руку поочередно

3 4 бассейна на спине на технику

4 4 бассейна на спине на ногах, в руках доска или без нее

5 4 бассейна на спине

6 4 бассейна комплекс

7 4 бассейна на спине

8 4 бассейна любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: упражнения на совесть

1 2 бассейна разминка кролем (2х50)

2 2 бассейна на спине (2х50)

3 4 бассейна на спине (4х50, с интервалом не более 0:30 секунд между полтинниками) i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

4 2 бассейна - на спине двумя руками (2х50 1 бассейн не более 1:30 секунд) i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

5 2 бассейна-рука на руку поочередно (1 бассейн не более 1:40

секунд)

6 2 бассейна -флажок с поднятием плеча (1 бассейн не более 1:30сек) Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. Меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

7 2 бассейна плывем любым стилем, произвольно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: техника+ласты

1 2 бассейна разминка вольный стиль

2 2 бассейна на спине флажок с поднятием плеча (можно ласты). Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. Меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

3 2 бассейна на ногах на спине в ластах руки в стрелочку или с доской.

4 2 бассейна на спине на руках в ногах колобашка

5 2 бассейна на спине в ластах (2х50, с интервалом 0:15 секунд)

6 2 бассейна на ногах на спине без ласт в ногах колобашка

7 4 бассейна– произвольно мягко (плывем любым стилем)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: контроль движений

1 4 бассейнов разминка комплекс (4х50) плывем баттерфляем, на спине, брассом, потом кролем

2 2 бассейна на спине двумя руками(2х50)

3 2 бассейна на спине, рука на руку поочередно (1 бассейн не более 1:30 секунд)

4 2 бассейна – кроль спокойно (2х50)

5 2 бассейна – произвольно, мягко (любым стилем)

6 2 бассейна на спине, руки вдоль туловища, по 2 гребка каждой рукой (1 бассейн не более 1:30 секунд)

7 2 бассейна на спине руки в стрелочку

8 2 бассейна на спине рука на руку поочередно (1 бассейн не более 1:30)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: плавно и спокойно

1 2\*(25м! кроль быстро +25м брасс спокойно)

2 100м на ногах брасс

3 2\*(25м брасс + 25 брасс на спине)

4 100м (на спине + брассом, чередуем через 25м)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: интересно, но мало

1 4 бассейна (брасс + кроль, чередуем через 25м)

2 50м брасс 2 удара ногами, 1 гребок руками + 50м брасс 2 гребок руками,1 удар ногами

3 50м брассом + 50м брасс на спине

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: cкользим?

1 2 бассейна брасс + 2 бассейна кроль

2 4 бассейна брасс (2 на груди, 2 на спине)

3 4 бассейна, упражнение брасс (1 руки - 2 ноги)

4 4 бассейна, упражнение брасс (2 руки - 1 ноги)

5 4 бассейна брассом в координации на скольжения

6 4 бассейна (1 - на спине, 1 - кролем)

7 4 бассейна брассом в координации на скольжения

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: лёгкий выход

1 50м кролем + 50м брассом

2 4 бассейна брассом (делаем как можно длиннее выходы, 15м скользим + 10м! быстро) i30 i - это отдых между подходами

3 4 бассейна брассом упражнение 2 удара ногами, 1 гребок руками

4 4 бассейна брасс (делаем длинные выходы, скользим)

5 4 бассейна (25м брасс на спине + 25м брасс (10м скользим + 15м быстро), чередуем) i10

6 4 бассейна любым стилем, свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: скользим и тянемся

1 50м кроль + 25м брасс + 25м спина

2 4 бассейна брасс (10м! быстро + 15м спокойно) i20 i – это интервал между подходами! - максимально быстро

3 4 бассейна брассом упражнение 2 удара ногами, 1 гребок руками

4 2\* (35м брассом скользим, работаем над качественным гребком + 15м спина спокойно) i30 i – это интервал между подходами

5 4 бассейна (25м брасс на спине + 25м кроль, чередуем)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: интересная лягушка

1 4 бассейна произвольно (4х25)

2 8 бассейнов разминка кролем (8х25)

3 4 бассейна ноги брасс – руки в стрелочке перед собой (4х25)

4 4 бассейна упражнение: два раза ноги – один раз руки(4х25)

5 8 бассейнов – брасс (8х25) с i15сек (i – это отдых между подходами (после каждых 25 м отдыхаем 15 сек)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: руки по швам

1 8 бассейнов разминка кролем (8х25)

2 4 бассейна- брасс на спине (4х25)

3 4 бассейна- ноги брасс – руки в стрелочку перед собой (4х25)

4 4 бассейна- руки брас ноги дельфин (4х25)

5 4 бассейна ноги кроль – руки брасс (4х25)

6 8 бассейнов – брасс (8х25)

7 4 бассейна на спине спокойно (4х25)

8 4 бассейна кролем

9 4 бассейна упражнение брассом, два удара ногами – один гребок руками (4х25)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: скользим и тянемся

1 50м кроль + 25м брасс + 25м спина

2 2 бассейна брасс (15м! быстро + 35м спокойно) i30 i – это интервал между подходами! - максимально быстро

3 2 бассейна брассом упражнение 2 удара ногами, 1 гребок руками

4 2\* (35м брассом скользим, работаем над качественным гребком + 15м спина спокойно) i30 i – это интервал между подходами

5 2 бассейна (25м брасс на спине + 25м кроль, чередуем)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: лёгкий выход

1 50м кролем + 50м брассом

2 2 бассейна брассом (делаем как можно длиннее выходы, 35м скользим + 15м! быстро) i30 i - это отдых между подходами

3 2 бассейна брассом упражнение 2 удара ногами, 1 гребок руками

4 2 бассейна брасс (делаем длинные выходы, скользим)

5 50м брасс на спине + 50м брасс (35м скользим + 15м быстро)

6 2 бассейна любым стилем, свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: плавно и спокойно

1 2\*(25м! кроль быстро +25м брасс спокойно)

2 100м на ногах брасс

3 50м брасс + 50м брасс на спине

4 50м на спине + 50м брассом

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: cкользим?

1 1 бассейн брасс + 1 бассейн кроль

2 2 бассейна брасс (1 на груди, 1 на спине)

3 2 бассейна, упражнение брасс (1 руки - 2 ноги)

4 2 бассейна, упражнение брасс (2 руки - 1 ноги)

5 2 бассейна брассом в координации на скольжения

6 2 бассейна (1 - на спине, 1 - кролем)

7 2 бассейна брассом в координации на скольжения

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: интересно, но мало

1 2 бассейна (брасс + кроль, чередуем через 25м)

2 50м брасс 2 удара ногами, 1 гребок руками + 50м брасс 2 гребок руками,1 удар ногами

3 50м брассом + 50м брасс на спине

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: интересная лягушка

1 2 бассейна произвольно (2х50)

2 4 бассейна разминка кролем (4х50)

3 2 бассейна ноги брасс – руки в стрелочке перед собой (2х50)

4 2 бассейна упражнение: два раза ноги–один раз руки(2х50)

5 4 бассейна – брасс с i30сек (4х50) (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 30 сек)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: руки по швам

1 4 бассейна разминка кролем (4х50)

2 2 бассейна брасс на спине (2х50)

3 2 бассейна- ноги брасс – руки в стрелочку перед собой (2х50)

4 2 бассейна- руки брасс-ноги дельфин (2х50)

5 2 бассейна ноги кроль – руки брасс (2х50)

6 4 бассейна – брасс (4х50)

7 2 бассейна на спине спокойно (2х50)

8 2 бассейна кролем (2х50)

9 2 бассейна упражнение брассом, два удара ногами – один гребок руками (2х50)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: с самого начала

1 4 бассейна (25м кроль + 25м брасс)

2 4 бассейна (25м упражнение баттерфляй на ногах с доской + 25м упражнение баттерфляй на ногах попеременная работа рук с доской, чередуем)

3 75м баттерфляем упражнение рука на руку + 25м баттерфляем упражнение левой-двумя-правой рукой i30 i - это интервал, отдых между подходами.

4 15м баттерфляем + 50м спина + 35м кроль

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: от упражнения к батту

1 4 бассейна (кроль + брасс)

2 4 бассейна в ластах или без (25м баттерфляем + 25м спина + 50м брасс)

3 4 бассейна (75м баттерфляем упражнение руки вдоль туловища, два правой-два левой рукой + 25 кроль)

4 4 бассейна (25м упражнение баттерфляем рука на руку + 10м баттерфляем в координации + 65м любым стилем, спокойно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: собираем координацию

1 4 бассейна кролем в координации

2 4 бассейна на ногах в руках доска или без неё (1 бассейн кролем +1 бассейн баттерфляем, чередуем)

3 4 бассейна на руках с колобашкой в ногах (1-на спине +1-

баттерфляем, чередуем)

4 4 бассейна упражнение баттерфляем

5 4 бассейна баттерфляем в координации i 30"

6 4 бассейна (1-кроль + 1 - на спине, чередуем)

7 2 бассейна баттерфляем в координации + 2 бассейна свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: прикоснуться к батту

1 25м кроль + 25м спина + 50м упражнение баттерфляем рука на руку

2 50м баттерфляем руки вдоль туловища, два правой-два левой рукой

3 100м в ластах (15м баттерфляем + 35м баттерфляем рука на руку + 50м спина)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: знакомство с баттом

1 4 бассейна разминка на кроль (4х25)

2 4 бассейна ноги дельфин – руки вперед (4х25)

3 4 бассейна свободно, любым стилем

4 4 бассейна на боку - ноги дельфин, лежим на руке (4х25)

5 4 бассейна упражнение дельфин-гребок левой-гребок правой (на один гребок, два удара ногами), дышим вперед (4х25)

6 2 бассейна баттерфляй (2х25)

7 4 бассейна на спине- расслабление (4х25)

8 2 бассейна баттерфляй (2х25)

9 4 бассейна кроль расслабление (4х25)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: сложно, но интересно

1 8 бассейнов (50м брасс-50м на спине)

2 4 бассейна батт - гребок правой-гребок левой, дышим вперед (4х25)

3 2 бассейна ноги кроль, руки баттерфляй (2х25)

4 2 бассейна на спине мягко (2х25)

5 2 бассейна баттерфляй (2х25)

6 2 бассейна мягко кролем (2х25)

7 5 гребков баттерфляем максимально и доплываем до 100 метров спокойно

8 50 метров дельфин на спине + 50 свободно брассом

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: собираем координацию

1 2 бассейна кролем в координации

2 2 бассейна на ногах в руках доска или без неё (1 бассейн кролем, 1 бассейн баттерфляем, чередуем)

3 2 бассейна на руках с колобашкой в ногах (1-на спине, 1-

баттерфляем)

4 2 бассейна упражнение баттерфляем

5 2 бассейна баттерфляем в координации i 30"

6 2 бассейна (кроль + на спине)

7 1 бассейна баттерфляем в координации + 1 бассейна свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: с самого начала

1 50м кроль + 50м брасс

2 2 бассейна (25м упражнение баттерфляй на ногах с доской + 25м упражнение баттерфляй на ногах попеременная работа рук с доской, чередуем)

3 75м баттерфляем упражнение рука на руку + 25м баттерфляем упражнение левой-двумя-правой рукой i30 i - это интервал, отдых между подходами

4 15м баттерфляем + 35м кролем + 50м спина

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: прикоснуться к батту

1 25м кроль + 25м спина + 50м упражнение баттерфляем рука на руку

2 50м баттерфляем руки вдоль туловища, два правой-два левой рукой

3 100м в ластах (15м баттерфляем + 35м баттерфляем рука на руку + 50м спина)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: от упражнения к батту

1 2 бассейна (кроль + брасс)

2 2 бассейна в ластах или без (25м баттерфляем + 25м спина + 50м брасс)

3 2 бассейна (75м баттерфляем упражнение руки вдоль туловища, два правой-два левой рукой + 25 кроль)

4 2 бассейна (25м упражнение баттерфляем рука на руку + 10м баттерфляем в координации + 65м любым стилем, спокойно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: знакомство с баттом

1 2 бассейна разминка кролем (2х50)

2 2 бассейна ноги дельфин – руки вперед (2х50)

3 2 бассейна на боку - ноги дельфин, лежим на руке (2х50)

4 2 бассейна свободно, любым стилем

5 2 бассейна упражнение ноги дельфин, руки по очереди (2х50)

6 1 бассейна баттерфляй (1х50)

7 2 бассейн спина расслабление (2х50)

8 1 бассейн баттерфляй (1х50)

9 2 бассейна кроль расслабление (2х50)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: сложно, но интересно

1 4 бассейна (50м брасс-50м на спине)

2 2 бассейна батт - гребок правой- гребок левой, дышим вперед

3 1 бассейн ноги кроль, руки баттерфляй (1х50)

4 1 бассейн на спине мягко (1х50)

5 1 бассейн баттерфляй (1х50)

6 1 бассейн мягко кролем (1х50)

7 5 гребков баттерфляем максимально и доплываем до 100 метров спокойно

8 50 метров дельфин на спине + 50 свободно брассом

Профиль: Спортсмен

Уровень: Новичок

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: руки в помощь

1 4 бассейнов (50м кроль + 50м брасс, чередуем)

2 2 бассейна баттерфляем на руках, в ногах колобашка

3 2 бассейна на спине

4 2 бассейна баттерфляем гребок правой, вдох; гребок двумя задержка; и так же c другой руки

5 2 бассейна (25м кроль + 25м спина, чередуем)

6 2 бассейна баттерфляем в координации i30 i – это интервал между подходами

7 2 бассейна любым стилем, свободно

**2-ой уровень**

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: плыви красиво и легко

1 500 разминка кроль

2 2х100 кроль на ногах с доской (R2:30)

3 2х100 комплекс (R2:10)

4 4x50 упражнение «на кулаках» (R1:20)

5 4х50 упражнение кроль "флажок" (R1:30) Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. После вдоха меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

6 200 на руках кролем с колобашкой (R4:30)

7 3х100 кроль (R2:10)

8 2х50 кроль (R1:10)

9 200 – на спине спокойно

10 200 упражнение кроль-рука на руку

11 100 – произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: руки в дело

1 400 разминка комплекс (способы меняем через 25м)

2 4х50 кроль на спине (R 1:20)

3 2х50 с интервалом 30сек - руки кроль, ноги бат с поднятой головой, можно в ластах

4 100 на спине спокойно

5 300 на руках кролем с колобашкой

6 2х200 на руках кролем с колобашкой первые 25м мах (R4:40)

7 4х50 упражнение «на кулаках» (R 1:15)

8 4х100 кроль последние 15м мах (R 2.10)

9 200 произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: успеть в режим

1 600 разминка кроль

2 4х50 кроль на ногах с доской (R1:30)

3 100 комплекс

4 2х50 упражнение «на кулаках» (R1:15)

5 2х50 рука на руку кроль(R1:15)

6 8х50 кроль (R1:10)

7 200 на руках кролем с колобашкой (R4:00)

8 4х100 кроль (R2:00)

9 300 произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: от упражнения

1 150м кроль +150м спина

2 200м кроль рука на руку

3 4\*50м кроль !15 (15м максимально быстро + 35м спокойно)

4 100м кроль на кулаках

5 4\*50м кроль !15 (15м максимально быстро + 35м спокойно)

6 200м кроль касаемся пальцами воды

7 3\*100 R2:10 кроль R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

8 400м свободно, мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: на технику

1 400м комплекс (способы меняем через 25м)

2 8\*50м (50м кроль пальцами трогаем воду + 50м кроль в координации, чередуем)

3 100м кролем

4 200м кролем на руках с колобашкой R4:40(25м! быстро + 25м спокойно)

5 200м кроль рука на руку

6 8\*50м кроль + спина (50м кроль R1:10 последние 15м максимально быстро + 50м на спине спокойно)

7 400м произвольно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: плыви красиво и легко

1 500 разминка кроль

2 2х100 кроль на ногах с доской (R3:00)

3 2х100 комплекс (R2:30)

4 4х50 упражнение «на кулаках» (R1:30)

5 4х50 упражнение кроль "флажок" (R01:40) Исходное положение одна рука впереди, другая вдоль тела. После вдоха меняем положение рук. Ноги работают непрерывно.

6 200 на руках кролем с колобашкой (R 4:30)

7 3х100 кроль (R2:20)

8 2х50 кроль (R1:15)

9 200 – на спине спокойно

10 200 упражнение кроль-рука на руку

11 100 – произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: руки в дело

1 400 разминка комплекс (способы меняем через 25м)

2 4х50 кроль на спине (R 1:30)

3 2х50 с интервалом 30 сек- руки кроль, ноги бат с поднятой головой, можно в ластах

4 100 на спине спокойно

5 300 на руках кролем с колобашкой

6 2х200 на руках кролем с колобашкой первые 25м мах (R 5:00)

7 4х50 упражнение «на кулаках» (R 1:20)

8 4х100 кроль последние 15м мах (2.30)

9 200 произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: успеть в режим

1 600 разминка кроль

2 4х50 ноги кроль с доской (R1:40)

3 100 комплекс

4 2х50 упражнение «на кулаках» (R1:20)

5 2х50 рука на руку кроль (R1:20)

6 8х50 кроль (R1:15)

7 200 на руках кролем с колобашкой (R4:10)

8 4х100 кроль (R2:20)

9 300 произвольно мягко

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: от упражнения

1 150м кроль +150м спина

2 200м кроль рука на руку

3 4\*50м кроль !15 (15м максимально быстро + 35м спокойно)

4 100м кроль на кулаках

5 4\*50м кроль !15 (15м максимально быстро + 35м спокойно)

6 200м кроль касаемся пальцами воды

7 3\*100 R2:10 R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: на технику

1 400м комплекс (способы меняем через 25м)

2 8\*50м (50м кроль пальцами трогаем воду + 50м кроль в координации, чередуем)

3 100м кролем

4 200м кролем на руках с колобашкой R4:40(25м! быстро + 25м спокойно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: упор на ноги

1 300м (50 кроль + 50 на спине)

2 200м ноги на спине в 4х положениях

3 200 м упражнения на спине (50м руку на руку + 50м флажок, чередуем)

4 6 серий 100м на спине в ластах руки в стрелочку + 50м на спине на руках в ногах колобашка

5 200м на спине в координации

6 200м кроль с трубкой

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: упражнения --> в координацию

1 300 метров разминка кролем

2 4х25 комплекс i 20сек (после каждых 25 м отдыхаем 20 сек)

3 8х50 на спине (R 1:20) (R - это режим, то есть 50 метров проплывем в режиме 1:20. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

4 4x50 один гребок, рука на руку поочередно(i20сек) (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

5 4x50 на спине двумя руками(i30сек) (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 30 сек))

6 4x25 спина максимальный выход (i20 сек)

7 4х100 спина (R2:10) (R - это режим, то есть 100 метров проплывем в режиме 2:10. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

8 4х50 на спине на руках с колобашкой в ногах (R1:20)

9 200 произвольно спокойно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: на сколько быстро?

1 400 метров разминка комплексом смена способа по 50 метров

2 4х50 на ногах на спине, руки в стрелочку i20 (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

3 3х100 на спине i30 (после каждых 100 метров отдыхаем 30 секунд)

4 4 x50 - раз координация на спине, раз флажок (R1:20) (R - это режим, то есть 50 метров проплывем в режиме 1:20. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

5 4x50 -раз координация на спине, раз на спине двумя руками (R1:20)

6 4x50 на спине, первые 15м мах-35 свободно (R1:25)

7 2x100 рука на руку поочередно (R2:10)

8 200 на спине (R4:00)

9 4х100 спина быстро (R2:20) (R - это режим, то есть 100 метров проплывем в режиме 2:20. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

10 200 на руках на спине с колобашкой в ногах

11 100 свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: ныряй изо всех сил

1 500 разминка комплексом смена способа по 25 метров

2 6х50 на спине на руках с колобашкой в ногах (R1:20) (R - это режим, то есть 50 метров проплывем в режиме 1:20. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

3 8x50 чередуем раз упражнение руки вдоль туловища, по два гребка каждой рукой, раз координация спина (i20 сек) (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

4 6х50 на спине, последние 15 метров быстро (R 1:20)

5 100 на спине на минимальное количество гребков

6 4х50 на ногах на спине, с максимально длинным выходом под водой i20 руки в стрелочку

7 200 произвольно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: вытягиваемся на спине

1 800м (100м на спине в координации,100м на спине упражнение, 100м кроль в координации, 100м на спине в координации)

2 200м на спине гребок одной рукой, чередуем через 25м

3 200м на спине (15м! ускоряемся + 85 спокойно, вытягиваемся)

4 200м на спине на ногах руки в стрелочку

5 6\*50м на спине (делаем хороший, длинный выход+ спокойно доплываем)

6 500м любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: упор на ноги

1 300м (50 кроль + 50 спина)

2 200м ноги на спине в 4х положениях

3 200 м упражнения на спине (50м руку на руку, 50м флажок)

4 6 серий (100м на спине в ластах руки в стрелочку + 50м на спине на руках в ногах колобашка)

5 200м на спине в координации

6 200м кроль с трубкой

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: упражнения --> в координацию

1 300 метров разминка кролем

2 4х50 комплекс i 20сек (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек)

3 6х50 на спине (R 1:30) (R - это режим, то есть 50 метров проплывем в режиме 1:30. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

4 4x50 на спине- рука на руку поочередно (i20сек) (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек)

5 4x50 на спине двумя руками (i30сек) (после каждых 50 м отдыхаем 30 секунд)

6 2х50 на спине максимальный выход i20

7 4х100 спина (R2:30) (R - это режим, то есть 100 метров проплывем в режиме 2:30. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

8 4х50 на спине на руках с колобашкой в ногах (R1:30)

9 200 произвольно спокойно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: на сколько быстро?

1 400 разминка комплексом смена способа по 50 метров

2 4х50 на ногах на спине i20 руки в стрелочку i20 (i– это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

3 3х100 на спине i30

4 4x50 раз координация на спине, раз флажок с поднятием плеча (R1:30) (R - это режим, то есть 50 метров проплывем в режиме 1:30. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

5 4x50 раз координация на спине, раз на спине двумя руками (R1:30)

6 4x50 на спине, первые 15м мах-35 свободно i45

7 2x100 на спине, рука на руку поочередно (R2:30)

8 200 метров на спине (R4:25)

9 4х100 спина быстро (R2:30)

10 200 на руках на спине с колобашкой в ногах

11 100 свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: ныряй изо всех сил

1 600 разминка комплексом смена способа по 50 метров

2 6х50 на спине на руках с колобашкой в ногах (R1:30)

3 8x50 чередуем раз упражнение руки вдоль туловища, по два гребка каждой рукой, раз координация спина (i20 сек)

4 6х50 на спине, последние 15 метров быстро (R 1:30)

5 100 на спине на минимальное количество гребков

6 4х50 на ногах на спине, с максимально длинным выходом под водой i20 руки в стрелочку

7 200 произвольно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: вытягиваемся на спине

1 800м (100м на спине в координации,100м на спине упражнение, 100м кроль в координации, 100м на спине в координации)

2 200м на спине гребок одной рукой, чередуем через 25м

3 200м на спине (15м! ускоряемся + 85 спокойно, вытягиваемся)

4 200м на спине на ногах руки в стрелочку

5 6\*50м на спине (делаем хороший, длинный выход+ спокойно доплываем)

6 500м любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: разбираем на части

1 300м (25 брассом + 25 кролем)

2 200м ноги брасе + 200 м руки брасс

3 200м упражнение брасс (руки брасс + ноги бат) + 200м упражнение брасс (руки брасс + ноги кроль)

4 8×50м брассом (на ногах - на руках- любое упражнение -

координация)

5 4х50м брасс (25 на груди - 25 на спине брассом)

6 200м свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: мягко, без ускорений

1 300 разминка кролем

2 4x25 упражнение брасс-два гребка руками -один удар ногами i15 (i – это отдых между подходами (после каждых 25 м отдыхаем 15 сек))

3 4x50 ноги брасс руки впереди i20

4 200 брасс скольжение

5 100 на спине свободно

6 2x100 ноги батт – руки брасс i30

7 100 свободно

8 4x50 брасс два ноги – один руки i15

9 8x25 брасс (R 0:45) (R - это режим, то есть 25 метров проплывем в режиме 0:45. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: медленно, но верно

1 400 разминка (50 кроль – 50 на спине)

2 4x25 руки брасс-ноги дельфин (i20) (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

3 3х100 брасс i30 (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 30 сек))

4 2x50 брасс на спине (i20)

5 2х100 брасс i30

6 4x25 два удара ногами брассом – один гребок руками брассом (i15)

7 100 брасс

8 100 на спине спокойно

9 4x50 ноги брасс руки впереди (i20)

10 6x50 брасс (i15)

11 100 на спине спокойно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: ускорение на прочность

1 300 комплекс (смена способа по 25 метров)

2 8х25 брасс на минимальное количество гребков i20 (i – это отдых между подходами (после каждых 25 м отдыхаем 20 сек))

3 4х25 ноги брассом с доской i15

4 6х50 брасс, первые 15 метров максимально быстро, i30

5 4x50 ноги батт – руки брасс i30

6 4x25 два гребка руками брассом -один удар ногами брассом i20

7 4x25 ноги кроль – руки брасс (i15)

8 6х50 брасс, последние 15 метров максимальная скорость, i30

9 100 на спине свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: проныр брассом? попробую!

1 500 разминка (50 любое упражнение брассом + 50 кроль координация)

2 2х100 брасс стараемся как можно дальше делать каждый выход i30 (i – это отдых между подходами (после каждых 100 м отдыхаем 30 сек)

3 4x50 брасс на спине (i15)

4 4x50 брасс (R1:20) (R - это режим, то есть 50 метров проплывем в режиме 1:20. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

5 4x25 два ноги– один руки (i15)

6 Пытаемся пронырнуть брассом 25 метров (плывем брассом под водой) + 75 на спине спокойно

7 4x50 ноги брасс руки вперед (i30)

8 4x25 ноги баттерфляй – руки брасс

9 200 произвольно, плывем любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: разбираем на части

1 300м (25 брассом + 25 кролем)

2 200м ноги брасе + 200 м руки брасс

3 200м упражнение брасс (руки брасс + ноги бат) + 200м упражнение брасс (руки брасс + ноги кроль)

4 8×50м брассом (на ногах - на руках- любое упражнение -

координация)

5 200м свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: мягко, без ускорений

1 300 разминка кролем i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание P - пульс

2 2x50 упражнение брасс-два гребка руками -один удар ногами i15 (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

3 4x50 ноги брасс руки впереди i20

4 200 брасс скольжение

5 100 на спине свободно

6 2x100 ноги батт – руки брасс i30

7 100 свободно, плывем любым стилем

8 4x50 два удара ногами брассом – один гребок руками брассом i15

9 4x50 брасс в координации (R1:40) (R - это режим, то есть 50 метров проплывем в режиме 1:40. Если проплываем быстрее, то оставшееся время отдыхаем.)

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: медленно, но верно

1 400 разминка (50 кроль – 50 на спине)

2 2x50 руки брасс-ноги дельфин (i20) (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

3 3х100 брасс i30

4 2x50 брасс на спине (i20)

5 2х100 брасс i30

6 2x50 два удара ногами брассом – один гребок руками брассом (i20)

7 100 брасс

8 100 на спине спокойно

9 4x50 ноги брасс руки впереди i30

10 6x50 брасс (i15)

11 100 на спине спокойно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: ускорение на прочность

1 300 комплекс (смена способа по 25 метров)

2 4х50 брасс на минимальное количество гребков i20 (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 20 сек))

3 2х50 ноги брасс с доской i15

4 6х50 брасс, первые 15 метров максимум быстро i30 (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 30 сек)

5 4x50 ноги батт-руки брасс i30

6 2x50 два гребка руками брассом - один удар ногами брассом i20

7 2x50 ноги кроль – руки брасс (i20)

8 6х50 брасс, последние 15 метров максимально быстро, i30

9 100 на спине свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: проныр брассом? попробую!

1 500 разминка (50 любое упражнение брассом + 50 кроль координация)

2 2х100 брассом, вдох вперед i30 (i – интервал между подходами (после каждых 100 метров отдых 30 сек)

3 4x50 брасс на спине (i15)

4 4x50 брасс (R1:30)

5 2x50 два ноги – один руки (i15)

6 Пытаемся пронырнуть брассом 25 метров (плывем брассом под водой) + 75 на спине спокойно

7 4x50 ноги брасс, руки вперед (i30)

8 2x50 ноги батт – руки брасс

9 200 произвольно, плывем любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: ты все можешь

1 400 метров комплексом, способ меняем по 25 метров

2 8 бассейнов на боку - ноги дельфин, на правом боку правая вытянута, а левая прижата, на другом боку наоборот (8х25) можно в ластах

3 8х50 i15 (50бат-50спина)

4 2х100 ноги дельфин, руки поочередно i30

5 4х50 бат i20 (первые 15 метров максимально + 35 свободно)

6 4х50 ноги кроль, руки баттерфляй

7 100м свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: задержи дыхание

1 500 кроль трубка

2 4х50 на ногах дельфином i15

3 6х50 (50 бат на минимальное количество гребков – 50 брасс) i20

4 4х50 бат-руки вдоль туловища, два правой-два левой i30

5 100 метров свободно, любым стилем

6 25 метров со старта пытаемся пронырнуть баттом + 75 свободно

7 2х100 комплекс способ меняем через 25 i30 i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: дыши через гребок

1 2х (100кроль-50 любое упражнение баттерфляй– 100на спине – 50 любое упражнение баттерфляй - 100брасс -50 любое упражнение баттерфляй)

2 200 метров ноги баттерфляй в разных положениях (на левом боку, на правом боку)

3 4х50 бат дыхание 2/2 i30

4 100 свободно, любым стилем

5 4х50 бат-гребок правой рукой, вдох, гребок двумя руками, задержка, и так с другой рукой i20

6 100 свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: попробуй ускориться

1 500 метров (25 бат - 50 спина - 25 брасс)

2 4х50 бат прогрессивно от 1 к 4 разу i30

3 100 свободно, любым стилем

4 200 метров на руках с колобашкой в ногах (25 бат-75 на спине)

5 50 метров на руках максимально бат + 150 свободно (любым стилем)

6 50 максимально на ногах с доской бат + 50 свободно

7 2х50 ноги кроль, руки баттерфляй

8 2х100 ноги дельфин, руки по одной по очереди i30

9 100 свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: работай корпусом

1 400м комплекс, способ меняем через 25м

2 400м (50м! максимально баттерфляй + 150м свободно любым стилем)

3 600м (200м комплекс + 200м баттерфляй + 200м любое упражнение

+ 200м баттерфляй на руках с колобашкой)

4 200м баттерфляй на технику

5 400м свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: ты все можешь

1 400 метров комплексом, способ меняем по 25 метров

2 4 бассейна на боку - ноги дельфин, на правом боку правая вытянута, а левая прижата, на другом боку наоборот (4х50) можно в ластах

3 8х50 i15 (50батт-50спина)

4 2х100 ноги дельфин, руки поочередно i30

5 4х50 бат i20 (первые 15 метров максимально + 35 свободно)

6 4х50 ноги кроль, руки баттерфляй

7 100м свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: задержи дыхание

1 500 кроль трубка

2 4х50 на ногах дельфином, руки впереди i15 (i – это отдых между подходами (после каждых 50 м отдыхаем 15 сек))

3 6х50 (50 бат на минимальное количество гребков – 50 брасс) i20

4 4х50 бат-руки вдоль туловища, два правой-два левой i30

5 100м свободно, плывем любым стилем

6 25 метров со старта пытаемся пронырнуть баттом + 75 свободно, любым стилем

7 2х100 комплекс способ меняем через 25 i30

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: дыши через гребок

1 2х (100 кроль-50 любое упражнение баттерфляй – 100 на спине – 50 любое упражнение баттерфляй - 100 брасс -50 любое упражнение баттерфляй)

2 200 метров ноги баттерфляй в разных положениях (на левом боку- на правом боку)

3 4х50 батт дыхание 2/2 i30

4 100 свободно

5 4х50 батт- правой рукой, вдох, гребок двумя задержка, и так же другой рукой i20

6 100м свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: попробуй ускориться

1 500 метров (25 бат-50 спина – 25 брасс)

2 4х50 бат прогрессивно от 1 к 4 разу i30

3 100 свободно, любым стилем

4 200 метров на руках с колобашкой в ногах (25 бат-75 на спине)

5 50 метров на руках максимально бат + 150 свободно

6 50 метров максимально на ногах с доской батт + 50 метров свободно

7 2х50 ноги кроль, руки баттерфляй

8 2х100 ноги дельфин, руки по одной по очереди i30 i – это интервал в секундах между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание

9 100 метров свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 2-ой уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: работай корпусом

1 400м комплекс, способ меняем через 25м

2 400м (50м! максимально баттерфляй + 150м свободно любым стилем)

3 600м (200м комплекс + 200м баттерфляй + 200м любое упражнение

+ 200м баттерфляй на руках с колобашкой)

4 200м баттерфляй на технику

5 400м свободно, любым стилем

**3-ий уровень**

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: держи темп

1 400м кроль с трубкой в ластах

2 8x50м (1р-кроль с трубкой, 1р-на спине, чередуем) i10

3 400м упражнение кроль (любое)

4 25 кроль i15° + 50 кроль i15° + 75 кр. i15\* + 100 кр. i15 + 75 кр. i15+50 кр. i15° + 25 кр. P 20-24

5 200м на спине

6 кроль на руках в ногах колобашка 25 кроль i15° + 50 кроль i15° + 75 кр. i15\* + 100 кр. i15 + 75 кр. i15 +50 кр. i15° + 25 кр. Р25-26

7 200м брасс

8 400м ноги кролем в ластах в 4х положениях

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: держись свободно

1 1000м (100м кроль + 100м спина)

2 400м упражнение кролем (100м сцепление + 100м пальцами трогаем воду +100м флажок + 100м высокий локоть)

3 6\*100м кроль R 2' (50м быстро 50м спокойно)

4 6\*50м кроль (25м быстро 25м спокойно) R1'15

5 800м ласты кролем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: "мягкое" начало недели

1 800м чередуем (100 компл-100 бат)

2 4х50 кроль R 1.15 (15 конец задержка дыхания мах) i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

3 3х (100 кроль R2 на P25 + 200 компл мягко i1)

4 200 ноги бат в ластах (25мах+75 свободно)

5 200 упражнение кроль

6 400 кроль в больших лопатках P25 +200 свободно

7 300 ноги кроль + 2х100ноги кроль i20 (25мах+75 свободно)

8 4х50 кроль R1.15 плывем прогрессивно, скидываем по 4 секунды каждый раз

9 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: о этот спринт...

1 800м чередуем (50кроль+50спина)

2 4х100 кроль R2 (1-2-3-4 max) в каждой сотне ускоряемся свой четвертак, в I сотне первый, во II второй четвертак и т.д i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание Р - это пульс

3 200 упражнение

4 2х100 кроль i30 (50-50 max) в I сотне первые 50 мах, во II вторые 50 i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание Р - это пульс

5 200 свободно

6 2х (100кроль мах +300 свободно)

7 200 ноги+200 руки кроль

8 2х200 кроль i1 (150-P24 + 50 max) i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание Р - это пульс

9 200 свободно

10 50 кроль со старта мах +150 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: лови кайф и не сбавляй

1 800м (100кроль упражнение+ 100кроль коорд)

2 4х50 кроль (15мах-35 свободно) R1.15

3 400 компл (смена способа через 25 метров)

4 4х50 компл R1.15 (35 свободно+15 мах на финиш)

5 4х200 кроль R3.20 P25

6 200 н/сп свободно

7 4х100 кроль R 2.10 P 26-27

8 200 н/сп свободно

9 50 кроль со старта мах +250 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: держись свободно

1 1000м (100м кроль + 100м спина)

2 400м упражнение (100м сцепление + 100м пальцами трогаем воду

+100м флажок + 100м высокий локоть)

3 6\*100м кроль R 2' (50м быстро 50м спокойно)

4 6\*50м кроль (25м быстро 25м спокойно) R1'15

5 800м ласты кролем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: держи темп

1 400м кроль с трубкой в ластах

2 8x50м (1р-кроль с трубкой, 1р-на спине, чередуем) i10

3 400м упражнение кроль (любое)

4 25 кроль i15° + 50 кроль i15° + 75 кр. i15\* + 100 кр. i15 + 75 кр. i15+50 кр. i15° + 25 кр. P 20-24

5 200м на спине

6 кроль на руках в ногах колобашка 25 кроль i15° + 50 кроль i15° + 75 кр. i15\* + 100 кр. i15 + 75 кр. i15 +50 кр. i15° + 25 кр. Р25-26

7 200м брасс

8 400м ноги кролем в ластах в 4х положениях

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: "мягкое" начало недели

1 800м чередуем (100 компл-100 бат)

2 4х50 кроль R 1.20 (15м конец задержка дыхания мах) i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

3 3х (100кроль R2.10 на P25 + 200 компл мягко i1) i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

4 200 ноги бат в ластах (25 мах+75 свободно)

5 200 упражнение кроль

6 400 кроль в больших лопатках P25 +200 свободно i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

7 300 ноги кроль + 2х100 ноги кроль i20 (25мах+75 свободно) i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

8 4х50 кроль R1.20 плывем прогрессивно, скидываем по 4 секунды каждый раз i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

9 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: о этот спринт...

1 800м (50кроль+50спина)

2 4х100 кроль R2.30 (1-2-3-4 max) в каждой сотне ускоряемся свой четвертак, в 1 сотне первый, во 2 второй четвертак, 3- первый, 4 - второй, i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание Р - это пульс

3 200 кроль упражнение

4 2х100 кроль i30 (50-50 max) в I сотне первые 50 мах, во II вторые 50 i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание Р - это пульс

5 200 свободно

6 2х (100кроль мах +300 свободно)

7 200 ноги+200 руки кроль

8 2х200 кроль i1 (150-P24 + 50 max) i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание Р - это пульс

9 200 свободно

10 50 кроль со старта мах +150 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: лови кайф и не сбавляй

1 800м (100 кроль упражнение + 100 кроль коорд)

2 4х50 кроль (15мах-35 свободно) R1.30 i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

3 400 компл (смена способа через 25 метров)

4 4х50 компл R1.30 (35 свободно + 15 мах на финиш) i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

5 4х200 кроль R3.40 P25 i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

6 200 н/спине свободно

7 4х100 кроль R 2.30 P 26-27 i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно уложиться выполняя задание Р - пульс

8 200 н/спине свободно

9 50 кроль со старта мах + 250 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: наперегонки

1 600м (100 кроль + 100 на спине)

2 400м на ногах в ласти на спине в 4 положениях

3 8×50м на спине в ластах i20° (25! + 25 свободно, 25св + 25!, 50!+50св.) !-максимально

4 400м упражнение на спине (разные)

5 8×50м на спине в ластах i20"(25! +25свободно; 25св. + 25!; 50!: 50

св.)

6 400м кр. трубка

7 4x50м на спине (50 - бысто + 50m - спокойно).

8 200м откупаться (любым стилем)

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: получится ли прогресс?

1 600 (50 бат + 50брасс + 50кроль) в лопатках

2 4х50 комплекс (15свободно + 20мах +15свободно) i20

3 400 ноги в разных положениях (на боку-на груди-на спине) в ластах, 5 ударов выход на 400 ноги кроль в 4х положениях

4 4х300 на спине P22-24-26-20 i1

5 400 руки лопатки(50 спина + 50 кроль)

6 6х100 на спине (раз руки-раз координация, последние 25 метров в разгон) R2.10

7 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: ласты и разгон

1 600 (50 любое упражнение - 50 координация на спине)

2 8х50 на спине в лопатках (чередуем раз первые 15 мах- раз последние 15 мах) i30

3 12х100 (компл, кроль(пульс22)-спина на пульсе 24) R2 i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание P - пульс

4 300 ноги ласты спина

5 6х50 ноги ласты на спине 25 проныр мах + 25 свободно R1.30

6 300 руки на спине

7 4х50 на руках на спине c колобашкой прогрессивно i30

8 200 любое упражнение на спине

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: ускорения в радость

1 800м (25бат+75на спине)

2 4х100на спине R2 (1-2-3-4 max) в каждой сотне ускоряемся свой четвертак, в I сотне первый, во II второй четвертак и т.д

3 400 любое упражнение

4 200 ноги на спине + 200 руки на спине

5 2х (75 на спине мах +325 свободно)

6 3х200 на спине i1 (150-P22 + 50 max)

7 300свободно

8 25 на спине проныр со старта мах +175 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: наперегонки

1 600м (100 кроль + 100 на спине)

2 400м на ногах в ластах на спине в 4 положениях

3 8×50м на спине в ластах i20° (25! + 25 свободно, 25св + 25!, 50!+50св.) !-максимально

4 400м упражнение на спине (разные)

5 8×50м на спине в ластах i20"(25! +25свободно; 25св. + 25!; 50!: 50св.)

6 400м кр. трубка

7 4x50м на спине (50m - быстро, 50m - спокойно).

8 200м откупаться (любым стилем)

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: получится ли прогресс?

1 600 (50 батт-50брасс-50кроль) в лопатках

2 4х50 комплекс (15 свободно + 20 мах + 15 свободно) i20

3 400 ноги кроль в 4 положениях в ластах

4 4х300 на спине P22-24-26-20 i1

5 400 руки лопатки (50 спина + 50 кроль)

6 6х100 на спине (раз руки + раз координация, последние 25 метров в разгон) R2.20

7 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: ласты и разгон

1 600 (50 любое упражнение + 50 координация на спине)

2 8х50 на спине в лопатках (чередуем раз первые 15 мах- раз последние 15 мах) i30

3 12х100 (компл, кроль(пульс22) - спина на пульсе 24) R2

4 300 ноги ласты спина

5 6х50 ноги ласты на спине 25 проныр мах + 25 свободно R1.40

6 300 руки на спине с колобашкой

7 4х50 на руках на спине прогрессивно i30 с колобашкой

8 200 любое упражнение

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: ускорения в радость

1 800м (25 бат+75 на спине)

2 4х100на спине R2 (1-2-3-4 max) в каждой сотне ускоряемся свой четвертак, в I сотне первый, во II второй четвертак и т.д

3 400 любое упражнение

4 200 ноги на спине + 200 руки на спине

5 2х (75 на спине мах + 25 свободно)

6 3х200 на спине i1 (150-P22 + 50 max) i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно уложиться, выполняя задание P - пульс

7 300 свободно

8 25 на спине проныр со старта мах + 175 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: пробиваем скорость

1 800м (50 на спине + 50 брасс + 50 кролем + 50 брасс)

2 4х50м брасс i30 (1раз - 15! +35; 2 раз 35+15!)

3 8x100 комплекс i30 (брассом быстро!, смена способа через 25м)

4 200м брассом на ногах + 200м брассом на руках

5 4х50м брассом R 1'30 (1 раз Р22, 2 раз Р24, 3 раз Р26, 4 раз Р максимально)

6 200м свободно

7 4х50м брассом в лопатках R 1'30 (1 раз Р22, 2 раз Р24, 3 раз Р26, 4

раз Р максимально)

8 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: полноценный брасс

1 600м (15мвыход брассом+85м упр брасс+50м в координации кроль)

2 4х100 брасс P24 - 26 (P -это пульс) i45 i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно укладываться выполняя задание (например: R1:30 - это за 1 минуту 30 секунд мы стараемся проплыть задание, если проплыли быстрее то oставшее время отдыхаем)

3 300 ноги (25 кроль-75 брасс)

4 300 руки (25 брасс-75 кроль) с колобашкой

5 4х100 брасс P24-26 i30 i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно укладываться выполняя задание (например: R1:30 - это за 1 минуту 30 секунд мы стараемся проплыть задание, если проплыли быстрее то ставшее время отдыхаем)

6 600 (50 спина - 50 кроль)

7 2х100 брасс P26 i15

8 200м свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: прогрессируй

1 400м кроль с трубкой

2 400м комплекс через 25 метров смена

3 4х50 брасс (15спокойно-20мах-15спокойно) i20

4 12х100м (кроль-компл-брасс) 3 раза ноги-3 раза руки-3 раза координация-3 раза координация в лопатках; брассом P26 i30

5 200 свободно, любым стилем

6 300м любое упражнение брасс

7 6х50м брасс прогрессивно от 1 к 6 (проплываем каждый следующие

50 метров быстрее предыдущего) i30

8 200 свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: готовим сотню?

1 600 комплекс без брасса, смена способа через 50 метров

2 4х50 комплекс (первые 15 мах) R1.15 P - это пульс i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно укладываться выполняя задание

3 300 ноги брасс

4 300 руки брасс

5 300 любое упражнение брасс

6 6х150 i30 (100кроль-P23+50брасс P26) первые 3 раза без лопаток, потом 3 серии в лопатках P - это пульс. i – это интервал между подходами. R - это режим в который нужно укладываться, выполняя задание.

7 200 свободно

8 4х100 брасс (25 мах со старта + 75 свободно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: пробиваем скорость

1 800м (50 на спине + 50 брасс + 50 кролем + 50 брасс)

2 4х50м брасс i30 (1раз - 15! +35; 2 раз 35+15!)

3 8x100 комплекс i30 (брассом быстро!, смена способа через 25м)

4 200м брассом на ногах + 200м брассом на руках

5 4х50м брассом R 1'30 (1 раз Р22, 2 раз Р24, 3 раз Р26, 4 раз Р максимально)

6 200м свободно

7 4х50м брассом в лопатках R 1'30 (1 раз Р22, 2 раз Р24, 3 раз Р26, 4 раз Р максимально)

8 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: полноценный брасс

1 600 (15 выход брассом+85 упр брасс+50 коорд кроль)

2 4х100 брасс P24-26 (P- это пульс) i45 (i – это отдых между подходами (после каждых 100 м отдыхаем 45 сек))

3 300 ноги (25 кроль-75 брасс, повторяем)

4 300 руки (25 брасс-75 кроль) с колобашкой

5 4х100 брасс R24-26 i30 i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно укладываться выполняя задание (например: R1:30 - это за 1 минуту 30 секунд мы стараемся проплыть задание, если проплыли быстрее то ставшее время отдыхаем)

6 600 (50 спина - 50 кроль, повторяем)

7 2х100 брасс P26 i15 P - пульс

8 200 м свободно, плывем любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: прогрессируй

1 400 м кроль трубка i – это интервал между подходами R - это режим в который нужно укладываться, выполняя задание

2 400 м комплекс через 50 смена

3 4х50 брасс (15 спокойно-20 мах-15 спокойно) i20

4 12х100м (кроль-компл-брасс) 3 раза ноги-3 раза руки-3 раза координация-3 раза координация в лопатках; брассом P26 ( P-это пульс) i30

5 200 свободно, любым стилем

6 300м любое упражнение брасс

7 6х50м брасс прогрессивно от 1 к 6 i30

8 200 свободно, любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: готовим сотню?

1 600м комплекс без брасса, смена способа через 50 метров

2 4х50 комплекс (первые 15 мах) R1.15 (R - это режим)

3 300 м ноги брасс

4 300 м руки брасс

5 300 м любое упражнение брасс

6 6х150 i30 (100 кроль-P23+50 брасс P26) первые 3 раза без лопаток, потом 3 серии в лопатках P - это пульс R - это режим в который нужно укладываться, выполняя задание (например: R1:30 - это за 1 минуту 30 секунд мы стараемся проплыть задание, если проплыли быстрее то ставшее время отдыхаем) i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек)

7 200м свободно, любым стилем

8 4х100м брасс (25 мах со старта + 75 свободно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: стань сильнее

1 500 труба кроль

2 4х50 бат первые 15 мах R1.15

3 400 ноги батт в 4х положениях

4 4х50 бат мягко (25 проныр + 25 координация бат) i30

5 400 (50бат + 50кроль) руки лопатки

6 4х50 батт на руках в ногах колобашка P24-25 i30

7 400 любое упражнение батт

8 6х150 (100 кроль P22+50 бат P25, 100 спина P22+50 бат P25) i45

9 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: дельфин мне по силам

1 600 (100 комплекс+50 упражнение бат)

2 8х50 бат (упражнение-координация (дыхание 3/3))i20

3 100 свободно

4 3х400 i1 (25бат-25 кроль; 50бат-50кроль; 100бат-100кроль) P23-24

5 300 ноги батт ласты

6 50 ноги бат мах в ластах+50 свободно

7 8х50 бат (50 упражнение-50 координация бат на минимальное количество гребков) i20

8 100 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: миксуй и терпи

1 600 (50 кроль-50 на спине)

2 200 ноги батт на боку в 4х положениях

3 5х100 (100кроль; 25бат-75 кроль; 50бат-50кроль; 75 бат-25 кроль; 100бат) бат P 24-25 R2

4 100 свободно

5 200 любое упражнение бат

6 5х100 в лопатках (100 бат; 25 кроль-75 бат; 50 кроль-50 бат; 75 кроль-25 бат; 100 кроль) бат P24-25 i30

7 100 на спине

8 200 ноги батт на боку в 4х положениях

9 600 ласты (25 проныр+75 упражнение бат)

10 50 бат со старта мах +150 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: поработаем в прогресс

1 800 (15проныр+35 упражнение бат+50 на спине)

2 2х100 (25 бат мах+75свободно) i30

3 300 ноги (50бат-50кроль)

4 300 руки (50 бат-50 кроль)

5 4х50 бат прогрессивно i30

6 200 свободно

7 600 (50 упражнение бат-50 координация брасс)

8 4х50 бат прогрессивно i30

9 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: стань сильнее

1 500 труба кроль i – это интервал между подходами (например: i20 - это после задания отдыхаем 20 сек) R - это режим в который нужно укладываться выполняя задание (например: R1:30 - это за 1 минуту 30 секунд мы стараемся проплыть задание, если проплыли быстрее то ставшее время отдыхаем)

2 4х50 батт первые 15 мах R1.20

3 400 ноги батт в 4х положениях

4 4х50 батт мягко (25 проныр + 25 координация бат) i30

5 400 (50 бат+50 кроль) чередуем, руки лопатки

6 4х50 батт на руках с колобашкой в ногах P24-25 i30

7 400 любое упражнение батт

8 6х150 (100 кроль P22+50 бат P25, 100 спина P22+50 бат P25) i45

9 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: дельфин мне по силам

1 600 (100 комплекс+50 упражнение бат)

2 8х50 бат (упражнение-координация (дыхание 3/3)) i20

3 100 свободно

4 3х400 i1 (25бат-25 кроль; 50бат-50кроль; 100бат-100кроль) P23-24

5 300 ноги батт ласты

6 50 ноги бат мах в ластах + 50 свободно

7 8х50 бат (50упражнение-50 координация бат на минимальное количество гребков) i20

8 100 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: миксуй и терпи

1 600 (50кроль-50 на спине)

2 200 ноги бат на боку

3 5х100 (100кроль; 25бат-75 кроль; 50бат-50кроль; 75 бат-25 кроль; 100бат) бат P 24-25 R2.15

4 100 свободно

5 200 любое упражнение батт

6 5х100 в лопатках (100 бат; 25 кроль-75 бат; 50 кроль-50 бат; 75 кроль-25 бат; 100 кроль) бат P24-25 i30

7 100 на спине

8 200 ноги батт на боку в 4х положениях

9 600 ласты (25 проныр + 75 любое упражнение бат)

10 50 батт со старта мах +150 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: 3-й уровень

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: поработаем в прогресс

1 800 (15проныр+35 упражнение бат+50 на спине)

2 2х100(25бат мах +75 свободно) i30

3 300 ноги (50бат-50кроль)

4 300 руки (50 бат-50 кроль)

5 4х50 бат прогрессивно i30

6 200 свободно

7 600 (50 упражнение бат-50 координация брасс)

8 4х50 бат прогрессивно i30

9 200 свободно

**ПРОФИ**

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: контролируем пульс

1 1000м в ластах (25м проныриваем ноги бат, руки в стрелочку + 75 кроль).

2 8×50 м в ластах R 1'15 (25м проныриваем ноги бат, руки в стрелочку + 10м кролем! максимально + 15м свободно)

3 200м свободно

4 6х400м кроль R6 (1 и 4 раз - P22, 2 и 5 раз - Р24, 3 и 6 раз - P26)

5 50м кролем со старта максимально + 250м свободно

6 6x100м комплекс R1'45 (кроль - задержка дыхания)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: Поспринтуем?

1 1000 кроль трубка

2 2х (2х50 кроль мах R1 + 300 свободно)

3 12х100 кроль R1.30 (руки-координация по 2 раза смена)

4 400 любое упражнение

5 2х (2х50кр мах R1 + 300 свободно)

6 600 кроль ласты P22

7 100 кроль (30-26 раскладка как надо проплыть мужчинам, а женщинам 33-29.5)

8 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: Придется поработать

1 1000 (50бат+50н/сп+100кр)

2 4х50 кроль R1.30(15-25-35-50 мах)

3 400 кроль лопатки большие (50 упр + 50координация)

4 3х(4х100) I серия ноги R1.50 II серия руки R1.30 III серия координация R1.30 P22-23

5 800кр ласты (I половина P22 II половина P25)

6 400 н/сп

7 5х200кр R3.15 (I половина мах руки кроль – II половина мах руки н/ сп - I половина мах координация кроль – II половина мах коорд н/с)

8 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 25

Тренировка: "Горки"

1 1000 компл (смена способов через 50)

2 8х50 компл R1.15 (15м начало мах)

3 800-400-200-100-50-25 кроль +125 свободно (P20-22-24-26-28-мах) кр коорд i1

4 800-400-200-100-50-25 кроль +125 свободно (P20-22-24-26-28-мах) кр руки лопатки большие i1

5 4х100кр (25 со старта мах проныр-коорд +75 свободно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: контролируем пульс

1 1000м в ластах (25м проныриваем ноги бат, руки в стрелочку + 75 кроль)

2 8×50 м в ластах R 1'15 (25м проныриваем ноги бат, руки в стрелочку + 10м кролем! максимально + 15м свободно)

3 200м свободно

4 6х400м кроль R6 (1 и 4 раз - P22, 2 и 5 раз - Р24, 3 и 6 pаз - P26)

5 50м кролем со старта максимально + 250м свободно

6 6x100м комплекс R1'45 (кроль - задержка дыхания)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: Поспринтуем?

1 1000 кроль трубка

2 2х (2х50кр мах R1 +300свободно)

3 12х100кр R1.30 (руки-координация по 2 раза смена) P23-24

4 400 любое упражнение

5 2х (2х50кр мах R1 +300свободно)

6 600 кроль ласты P22

7 100 кроль (30-27.5 раскладка как надо проплыть мужчинам, а женщинам 33-30.5)

8 200 свободно любым стилем

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: Придется поработать

1 1000м (50бат+50н/сп+100кр)

2 4х50 кроль R1.30(15-25-35-50 мах)

3 400 кроль лопатки большие (50 упражнение + 50координация)

4 3х(4х100) I серия ноги R2 II серия руки R1.30 III серия координация R1.30 P22-23

5 800кр ласты (I половина P22 II половина P25)

6 400 н/сп

7 5х200кр R3.15(I половина мах руки – II половина мах руки – н/сп – I половина мах координация – II половина мах коорд)

8 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: КРОЛЬ

Дистанция: 50

Тренировка: "Горки"

1 1000 компл (смена способов через 50)

2 8х50 компл R1.15 (15 начало мах)

3 800-400-200-100-50-25 кроль +125 свободно (P20-22-24-26-28-

мах) кроль коорд i1

4 800-400-200-100-50-25 кроль +125 свободно (P20-22-24-26-28-мах) кроль руки лопатки большие i1

5 4х100кр (25 со старта мах проныр-коорд +75 св)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: долго, но важно

1 800м (25бат+75кр)

2 3х (3х100 ноги R2 + 2х100 руки R1.40 + 2х100 коорд R1.40 + 2х50 коорд R1 (15начало мах) По сериям: спина-кроль-спина

3 400 упр на спине

4 16х50 спина R1 (3раза-P23, 1раз-P26)

5 200 свободно

6 2х (50 спина мах + 250 свободно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: ровные и быстрые полтинники

1 900м (200компл+100н/сп)

2 4х50 спина R1 P26 (удержать время)

3 800 ноги ласты в 4 положениях + 8х50 ноги ласты н/сп R1 (15

проныр мах)

4 4х50 спина R1 P26 (удержать время)

5 800 руки лопатки(50н/сп-50кр) +8х100 руки лопатки R1.30

чередуем по разу н/сп – кр

6 4х50 спина R1 P26 (удержать время)

7 400 любое упражнение на спине

8 600 трубка кроль

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: легко и просто

1 800 компл (смена способов через 25)

2 4х50 компл R1 (25мах+25своб)

3 800 ноги ласты н/сп(50:спина-батт)

4 4х50 н/сп R1.15 (25проныр+25св)

5 900 руки лопатки бат-спина; брасс-спина; кр-спина чередуем по

50м

6 4х50 н/сп руки R1 (25начало мах)

7 800 (50 любое упр-50 коорд спина)

8 10х100 компл R1.30 (бат без дыхания)

9 100 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 25

Тренировка: следи за пульсом

1 1200(100:компл-кр-н/сп)

2 8х100 н/сп R2 (P22-26 чередуем)

3 200 свободно

4 400 любое упр н/сп

5 8х100 н/сп R2 (P22-26 чередуем)

6 200 свободно

7 400 ноги+400 руки н/сп

8 16х50 н/сп R1 (2раза: ноги-руки) последние 15 мах

9 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: долго, но важно

1 800м (25бат+75кр)

2 3х (3х100 ноги R2 + 2х100 руки R1.45 + 2х100 коорд R1.45 + 2х50 коорд R1 (15 начало мах) По сериям: спина-кроль-спина

3 400 любое упражнение на спине

4 16х50спина R1 (3раза-P23, 1раз-P26)

5 200 свободно

6 2х (50 спина мах + 250 свободно)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: ровные и быстрые полтинники

1 900м (200компл+100н/сп)

2 4х50спина R1 P26 (удержать время)

3 800 ноги ласты на спине в 4 положениях + 8х50 ноги ласты н/сп R1 (15 проныр мах)

4 4х50 спина R1 P26 (удержать время)

5 800 руки лопатки(50н/сп-50кр) +8х100 руки лопатки R1.40

чередуем по разу н/сп – кр

6 4х50 спина R1 P26 (удержать время)

7 400 любое упражнение на спине

8 600 трубка кроль

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: легко и просто

1 800 комплекс (смена способов через 50)

2 4х50 компл R1.15 (25мах+25своб)

3 800 на ногах в ластах н/сп (50:спина-батт)

4 4х50н/сп R1.15 (25проныр+25св)

5 900 руки лопатки бат-спина; брасс-спина; кр-спина чередуем по

50м

6 4х50 н/сп руки R1.15 (25 начало мах)

7 800 (50 любое упражнение -50 коорд спина)

8 10х100 компл R1.40 (бат без дыхания)

9 100 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: СПИНА

Дистанция: 50

Тренировка: следи за пульсом

1 1200 (100:компл-кр-н/сп)

2 8х100 н/сп R2 (P22-26 чередуем)

3 200 свободно

4 400 любое упр н/сп

5 8х100н/сп R2 (P22-26 чередуем)

6 200 свободно

7 400 ноги+400 руки н/сп

8 16х50н/сп R1.15 (2 раза: ноги-руки) последние 15 мах

9 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: МИНИМАЛИМ

1 800м комплекс (50м смена способов)

2 400м любое упражнение брассом

3 4х (4×50м брасс P26 R1' минимальное количество гребков, темп

200м + 400 кроль Р23-24 R6')

4 200м свободно

5 400м (50м брассом на спине+ 50м на спине)

6 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: поспринтуем

1 1000 кроль трубка

2 5х100 брасс R2 (1-2-3-4 мах в каждой сотне свой четвертак, 5ю сотню целиком мах)

3 400 любое упр. брасс

4 5х100 брасс R2.10 (1-2-3-4 мах в каждой сотне свой четвертак,5ю сотню целиком мах)

5 800 ноги-руки брасс чередуем по 100м

6 8х50 брасс R1.15 по 2 раза ноги-руки (15-25 конец мах)

7 4х (50мах брасс+200св)

8 50 со старта брасс мах + 150 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БРАСС

Дистанция: 25

Тренировка: сделай все ровно

1 1200 (200 компл-100 упр. брасс)

2 4х25 со старта мах компл + 75 свободно

3 32х100 (3 раза плывем кролем пульс 24 R 1.30 + 4й раз плывем 50 брасс мах + 50 на спине спокойно R2)

4 400 любое упр. брасс

5 50 брасс со старта мах + 150 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: МИНИМАЛИМ

1 800м комплекс (50м смена способов)

2 400м любое упражнение брассом

3 4х (4×50м брасс P26 R1' минимальное количество гребков, темп

200м + 400 кроль Р23-24 R6')

4 200м свободно

5 400м (50м брассом на спине + 50м на спине)

6 8х50м брасс R 1'30 (на минимальное количество гребков, на скольжение)

7 200м свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: поспринтуем

1 1000 кроль трубка

2 5х100 брасс R2.15 (1-2-3-4 мах в каждой сотне свой четвертак, 5ю сотню целиком мах)

3 400 любое упражнение брассом

4 5х100 брасс R2.15 (1-2-3-4 мах в каждой сотне свой четвертак, 5ю сотню целиком мах)

5 800 ноги-руки брасс чередуем по 100м

6 8х50 брасс R1.15 по 2 раза ноги-руки (15-25 конец мах)

7 4х (50 мах брасс+200 свободно (любым стилем)

8 50 со старта брасс мах + 150 свободно (любым стилем)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БРАСС

Дистанция: 50

Тренировка: сделай все ровно

1 1200 (200 индивидуальное комплексное упражнение – 100 брасс)

2 4х25 со старта мах. комплекс + 75 свободно

3 32х100 (3 раза плывем кролем пульс 24 R 1.40 + 4й раз плывем 50 брасс мах + 50 на спине спокойно R2)

4 400 любое упр. брасс

5 50 брасс со старта мах + 150 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: терпеть и работать

1 800м комплекс (смена способа через 50м)

2 4х50м комплекс R1'15 (15м! + 35 свободно)

3 400м упражнение баттерфляем

4 12x300 м R 4'30 (200м кроль P24 + 100м батт R26) (1p - координация, 2р - на руках)

5 200м свободно

6 50м баттерфляй со старта максимально + 150м свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: не легкий спринт

1 400 произвольно

2 500 труба (75кроль+25бат)

3 100 свободно

4 200 компл R3.15

5 2x (6х50 бат дыхание 3/3 R1 + 50кроль дыхание 5/5 R45)

6 100 свободно

7 10х100 R1.30 (25бат мах + 75 кроль) руки-координация

8 100 свободно

9 10х100 R1.30 (25 бат мах на руках + 75 кроль на руках)-(25 бат мах коорд +75 кроль коорд)

10 500 в ластах на спине

11 300 упражнение бат

12 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: прокачка ног

1 300 ноги бат ласты (бок,спина,бок)

2 400 на спине в больших лопатках

3 2х100 компл R1.40

4 6х50 раз батт дыхание 3/3 R1– раз кроль дыхание 5/5 R45

5 100 свободно

6 16х100 R1.40 P22-23-24 (25кроль-50бат-25 кроль) (25бат-50кроль-25бат) (50 кроль+50 бат)

7 200 свободно

8 1000 кроль - спина большие лопатки

9 400-200-100 ноги бат P22-23-24 i1

10 50 ноги мах + 50 свободно

11 25 батт мах ноги+75 свободно

12 800 ласты (20 проныр + 30на спине +50кроль)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 25

Тренировка: удержи одно время

1 800 комплекс (через 50)

2 4х50 бат первые 15 мах R1.15

3 400 ноги в 4 положениях бат

4 6х400 R6.15 (300 кроль-P24 + 100 бат-P27) последние 3 раза в лопатках

5 300 спина

6 50 батт ласты мах +150 свободно

7 50 батт лопатки мах +150 свободно

8 50 батт со старта мах +150 свободно

9 5х100 компл R1.50 бат на задержке

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: терпеть и работать

1 800м комплекс (смена способа через 50м)

2 4х50м комплекс R1'15 (15м! + 35 свободно)

3 400м упражнение баттерфляем

4 12x300 м R 4'30 (200м кроль P24 + 100м батт R26) (1p - координация, 2р - на руках)

5 200м свободно

6 50м баттерфляй со старта максимально + 150м свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: не легкий спринт

1 400 произвольно

2 500 труба (75 кроль+25 бат)

3 100 свободно

4 200 компл R3.15

5 2x (6х50 бат дыхание 3/3 R1 + 50 кроль дыхание 5/5 R45)

6 100 свободно

7 10х100 R1.45 (25 ноги на боку + 50 коорд бат+ 25 ноги на боку) - (25 коорд бат + 50 ноги на спине бат + 25 коорд бат)

8 100 свободно

9 10х100 R1.45 (25бат мах + 75 кроль) руки-координация

10 500 в ластах на спине

11 300 упражнение бат

12 200 свободно

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: прокачка ног

1 300 ноги бат ласты (бок,спина,бок)

2 400 на спине в больших лопатках

3 2х100 компл R1.40

4 6х50 раз бат дыхание3/3 R1– раз кроль дыхание 5/5 R45

5 100 свободно

6 16х100 R1.40 P22-23-24 (25кроль-50бат-25 кроль) (25бат-50кроль-25бат) (50 кроль+50 бат)

7 200 свободно

8 1000 кроль-спина большие лопатки

9 400-200-100 ноги бат P22-23-24 i1

10 50 батт ноги мах + 50 свободно

11 25мах ноги+75 свободно

12 800 ласты (20 проныр + 30на спине +50кроль)

Профиль: Спортсмен

Уровень: Профи

Стиль: БАТТЕРФЛЯЙ

Дистанция: 50

Тренировка: удержи одно время

1 800 комплекс (через 50)

2 4х50 бат первые 15 мах R1.15

3 400 ноги в 4 положениях бат

4 6х400 R6.15 (300 кроль-P24 + 100 бат-P27) последние 3 раза в лопатках

5 300 спина

6 50 батт ласты мах +150 свободно

7 50 батт лопатки мах +150 свободно

8 50 батт со старта мах +150 свободно

9 5х100 компл R1.50 бат на задержке