训练计划1

慢游 5\*100m

自由手蝶脚单手50m\*左右手\*5

蛙脚仰游 2\*250m

踩水5\*2min

抬头游 4\*100m

冲刺 2\*50m

拉伸放松

训练计划2

慢游5\*100m

蝶脚蛙手5\*100m

仰游5\*100m

踩水5\*2min

不踢腿自由手 2\*100m

冲刺 2\*50m

拉伸放松