ВТОРНИК. УТРО   
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания: 1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* повторить 3 раза.   
3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания. Повторить 10 подходов.   
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.