СРЕДА.   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
Основная часть:  
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных 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 упражнения – 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая+ левая); 2 подхода имитация координации движений рук кролем; 2 подхода упражнения – 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем; 2 подхода имитация координации движений рук на спине.   
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 гребковых движений рук стоя: 2 подхода упражнения основным способом; 2 подхода имитация координации движений рук основным способом; 2 подхода упражнения основным способом.   
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.