ЧЕТВЕРГ (для спортсменов 12 лет и младше)
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: 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя; 2. Имитация движений руками способом спина стоя; 3. Имитация движений руками способом брасс стоя; 4. Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.
3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);
4) 1мин. работа + 30 сек. отдых: 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя; 2. Имитация движений руками способом спина стоя; 3. Имитация движений руками способом брасс стоя; 4. Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.

Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.