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.