ПОНЕДЕЛЬНИК. УТРО
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) 1мин.работа+30сек.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) 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.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка всего тела.