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.