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) 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 мышц всего тела.

Оценили 2 человека