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