Тренировка (вторник). Утро.

Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:   
1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)   
2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:   
Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.   
3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
4) 10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.   
Заключительная часть:  
10-15 растяжка мышц всего тела.