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.