СРЕДА
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 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. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя:
2 подхода упражнения основным способом.
2 подхода имитация координации движений рук основным способом.

Заключительная часть 10-15 мин. растяжка всего тела.