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.