ЧЕТВЕРГ. 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: 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя. 2. Имитация движений руками способом спина стоя. 3. Имитация движений руками способом брасс стоя. 4. Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.
3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых: 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя. 2. Имитация движений руками способом спина стоя. 3. Имитация движений руками способом брасс стоя. 4. Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.

Заключительная часть 10-15 мин. растяжка всего тела.