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.