ПЯТНИЦА. 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 мин. растяжка мышц всего тела.