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.