ПОНЕДЕЛЬНИК. УТРО   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка;   
10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
2   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов   
плавания:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке);   
2) 1 мин. 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. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке);   
4) 1 мин. 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.