

Серия 1. Классическая

Цель: Начать тренировку в хорошем настроении, выполнив простые упражнения.

Задания

400 м в/с, легко, следить за плавным выдохом и билатеральным дыханием + 30 с

300 м НР с колобашкой, следите за хорошим вращением тела + 20 с

200 м ласты ↑«Сломанная стрела» ↓свободно в/с + 15 с

100 м в/с, плавно и спокойно

Полная дистанция 1000 м

Серия 2. Раскрепощающая

Цель: Использовать ласты для того, чтобы плавно, без напряжения перейти к основной части тренировки.

Задания

По 2 раза 200 м с длинными ластами, ровная работа ног, легкое дыхание + 20 с

2 x 100 м ласты ↑6/1/6 ↓в/с + 15 с

2 x 50 м в/с, легко, расслабленно + 10 с

Полная дистанция 700 м

Серия 3. Нестандартная

Цель Радость жизни во всем ее разнообразии!

Задания по 3 раза

Полная дистанция 900 м

Вариант 1

100 м в/с, легко + 10 с

2 x 50 м + 10с НР — хороший захват
4 x 25 м + 5с в/с: нечетные — быстро, четные — легко

Вариант 2

ласты, дых.: 5 гр. (в/с)

ТТ, чередуя отталкивание на груди с отталкиванием на спине

НР с колобашкой, дых.: 1) 3 гр.; 2) 5 гр.; 3) 7 гр.; 4) 3 гр.

Вариант 3

в/с, спокойно и плавно

ласты: 25 м «Хлопки по плечу» 125 м в/с

в/с — постепенное ускорение

Серия 4. Техническая

Цель: Развитие координации движений и «чувства воды».

Задания

5 x 200 м + 20 с

в/с, дыхание: 25 м налево + 25 м направо + 50 м билатерально

ласты ↑6/3/6 — ↓в/с

в/с, дыхание: 25 м налево + 25 м направо + 50 м билатерально

НР: 15 м «Гребля № 1» + 85 м в/с

в/с — в непринужденном темпе, спокойно и расслабленно

Полная дистанция 1000 м

Серия 5. Ритмичная

Цель: Разминка для более опытных пловцов.

Задания

2 x 500 м + 30 с

в координации — следить за дыханием и плавностью гребка; постоянно удерживать оптимальный разумный темп

НР — на первых и последних 200 м = колобашка и жгут;

средние 100 м = только жгуты

Полная дистанция 1000 м

Серия 6. Плавная

Цель: Научиться следить за ритмом и согласованием дыхания.

Задания

200 м легко в/с — дыхание билатеральное

200 м НР — дых.: 5 гр.

200 м ласты — ↑25 м Unco влево +1 25 м в/с ↓25 м Unco право +25 м в/с

200 м НР — поочередная смена сторон для дыхания на каждые 25 м

200 м легко в/с — дыхание билатеральное