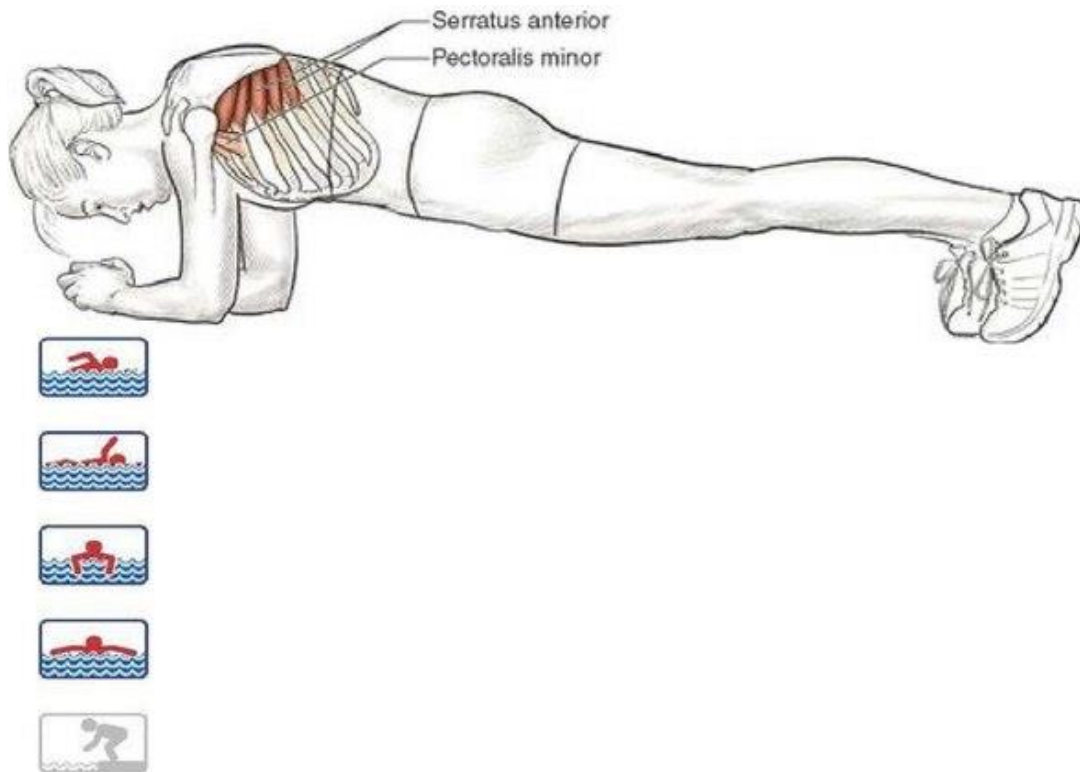
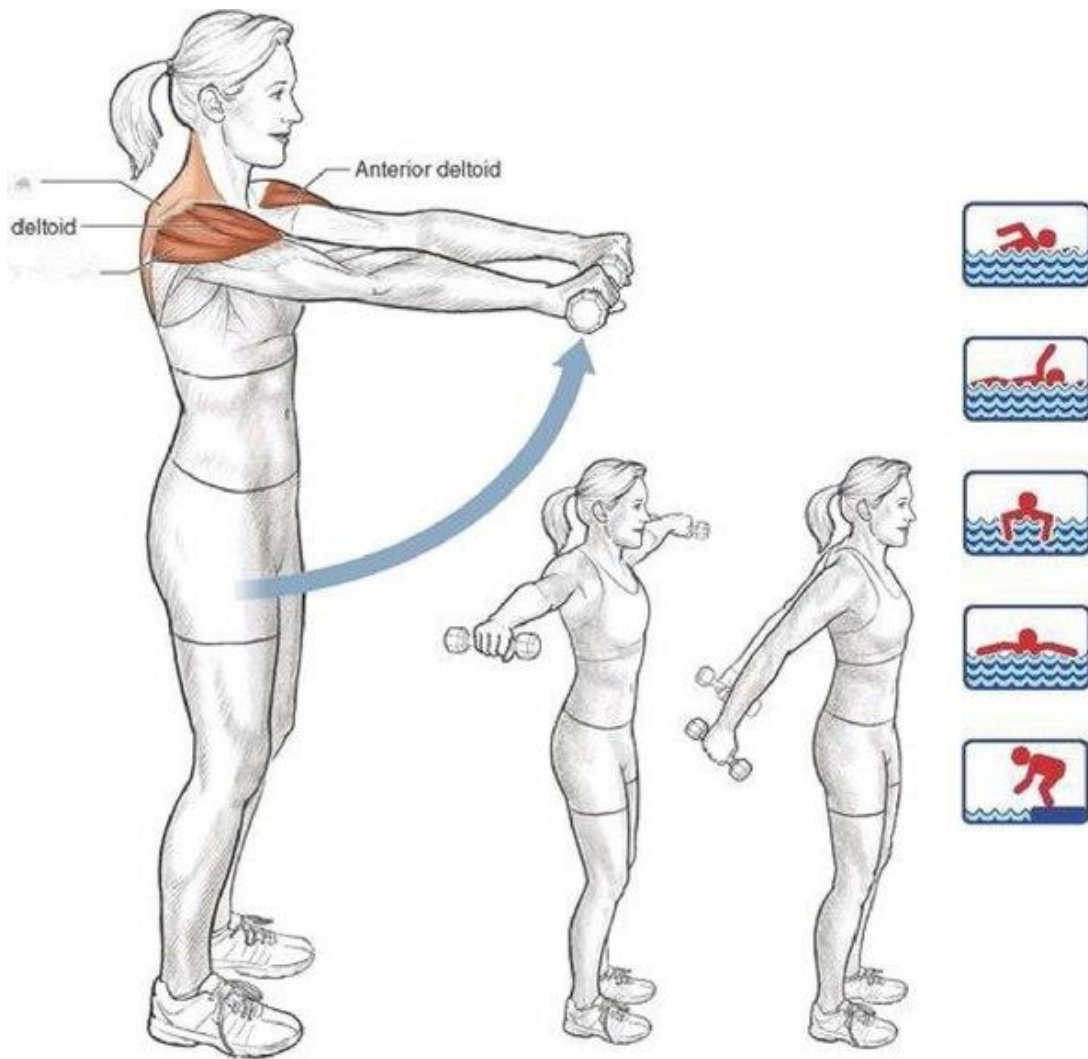


## Упражнения на суше для групп УТГ

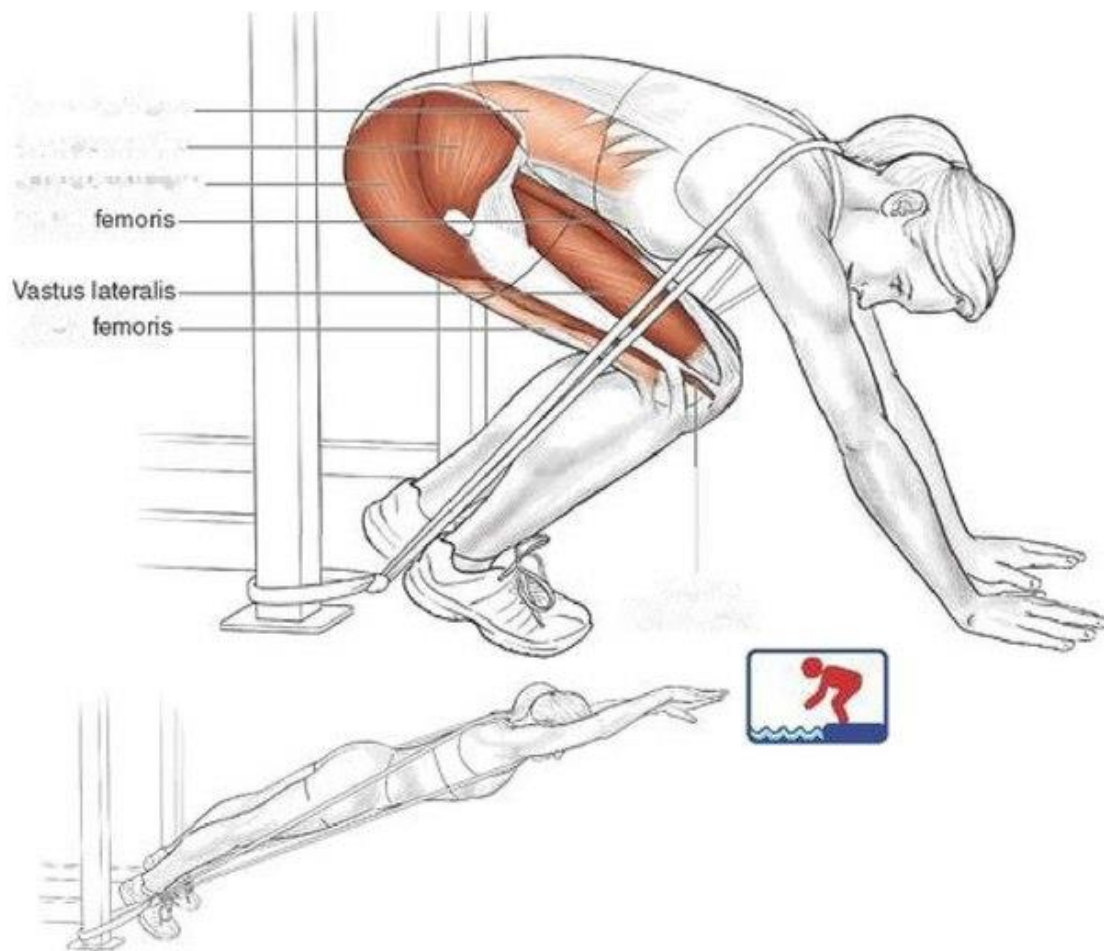
Во время тренировок вы можете выполнять все упражнения, не делая никаких исключений, но особое внимание следует концентрировать на тех, которые соответствуют вашему индивидуальному стилю плавания и техническим потребностям.



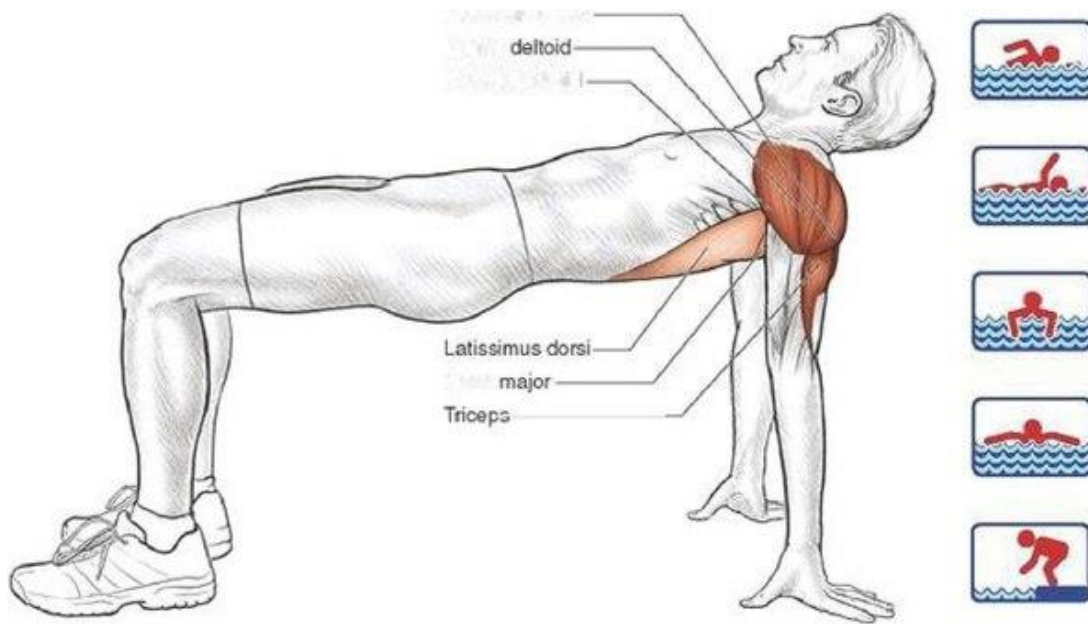
3 подхода по 1.5 мин.



подхода по 20 раз

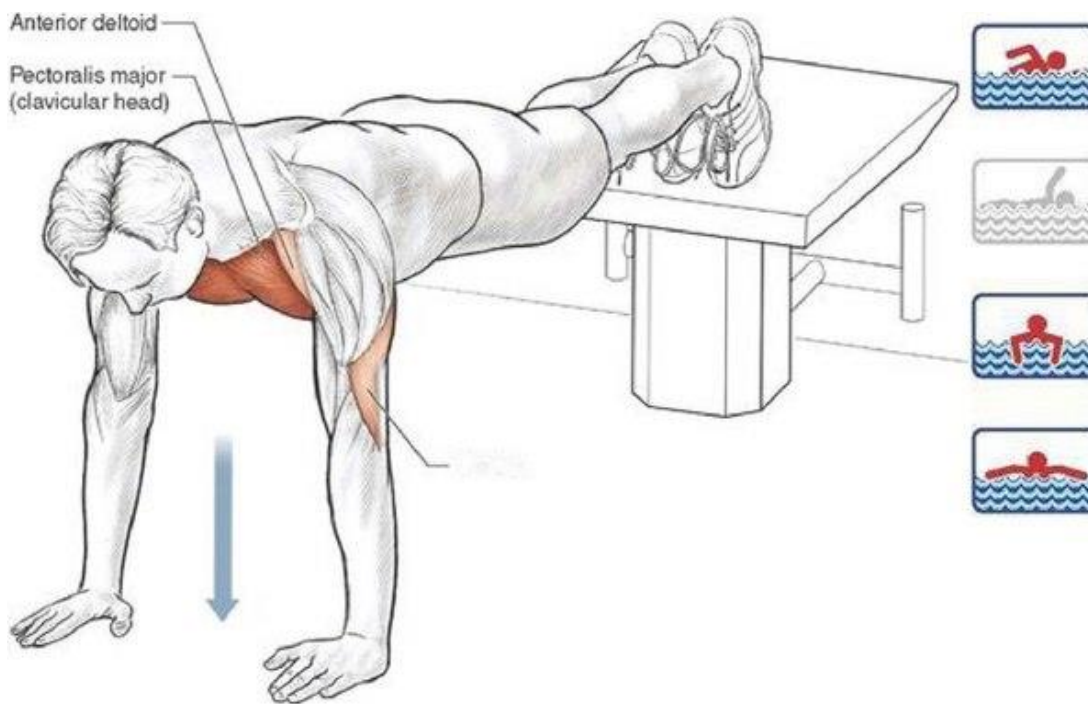


2 подхода по 10 раз

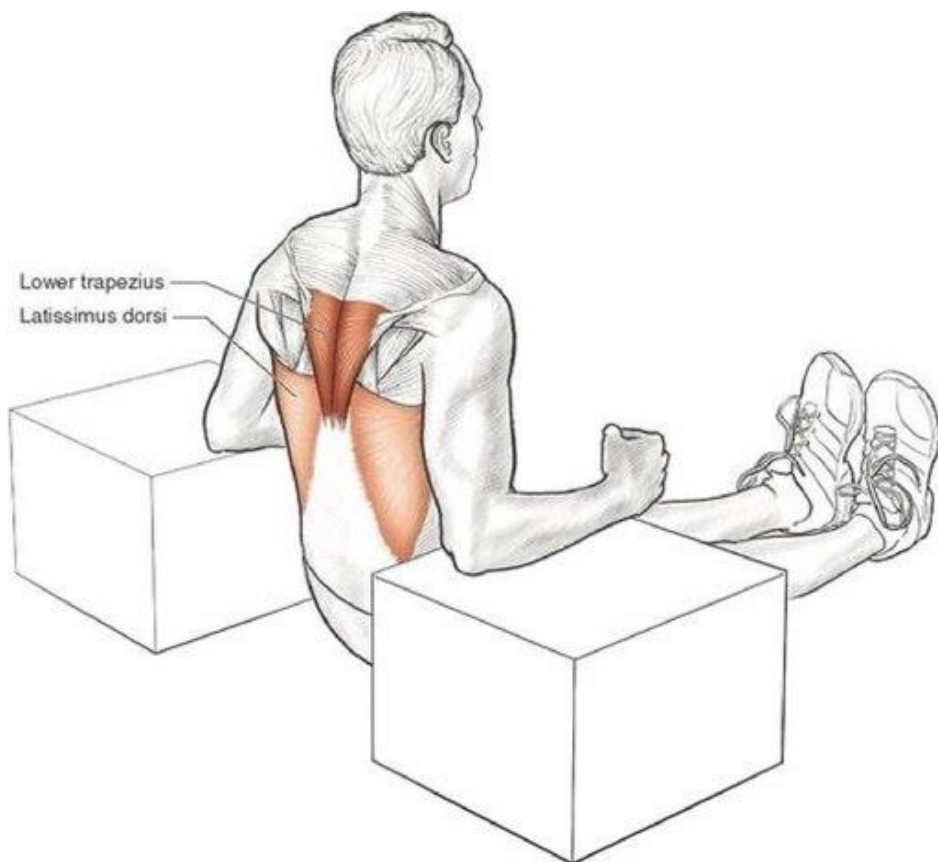


подхода по 1 мин.

3

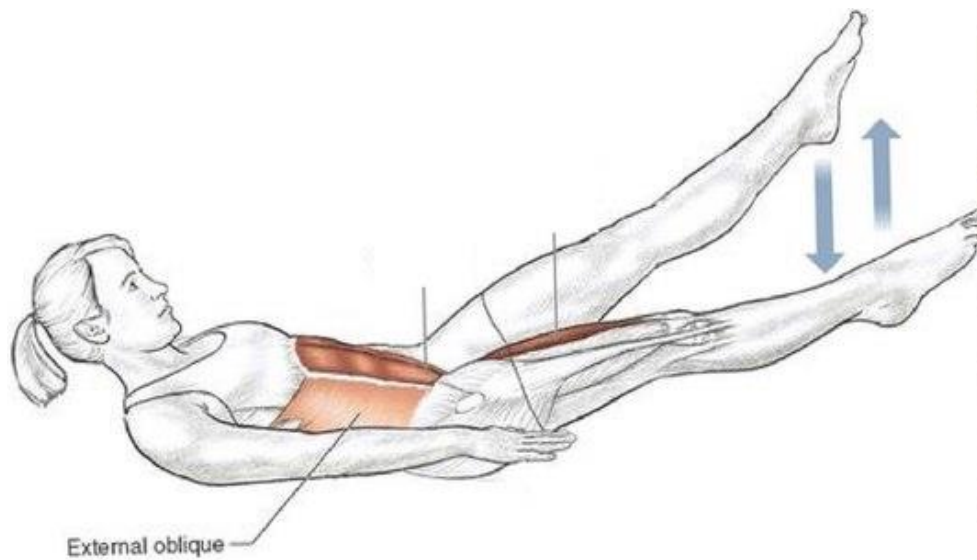


2 подхода по 30 раз

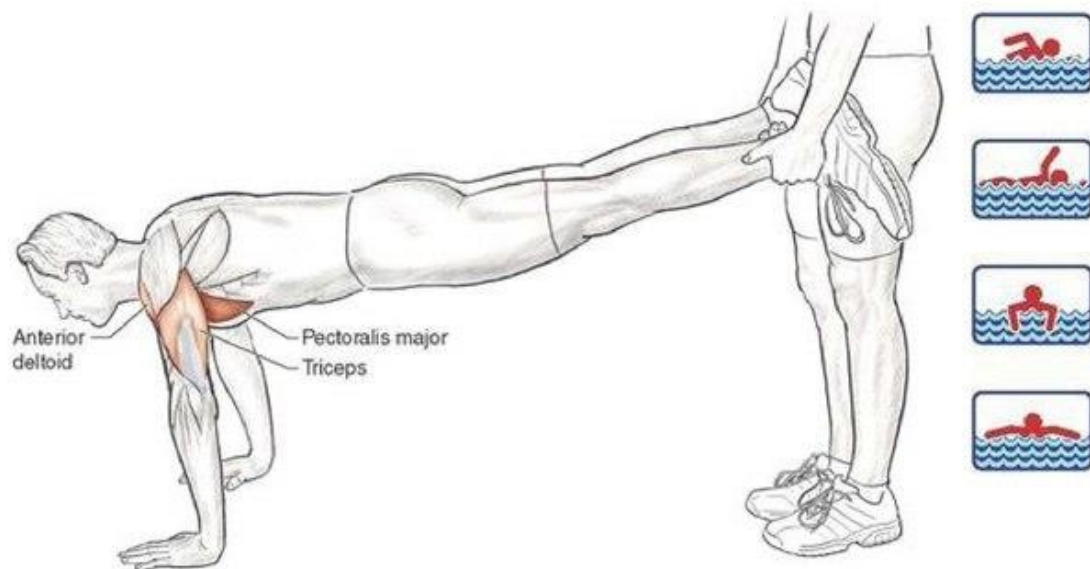


15 сек.

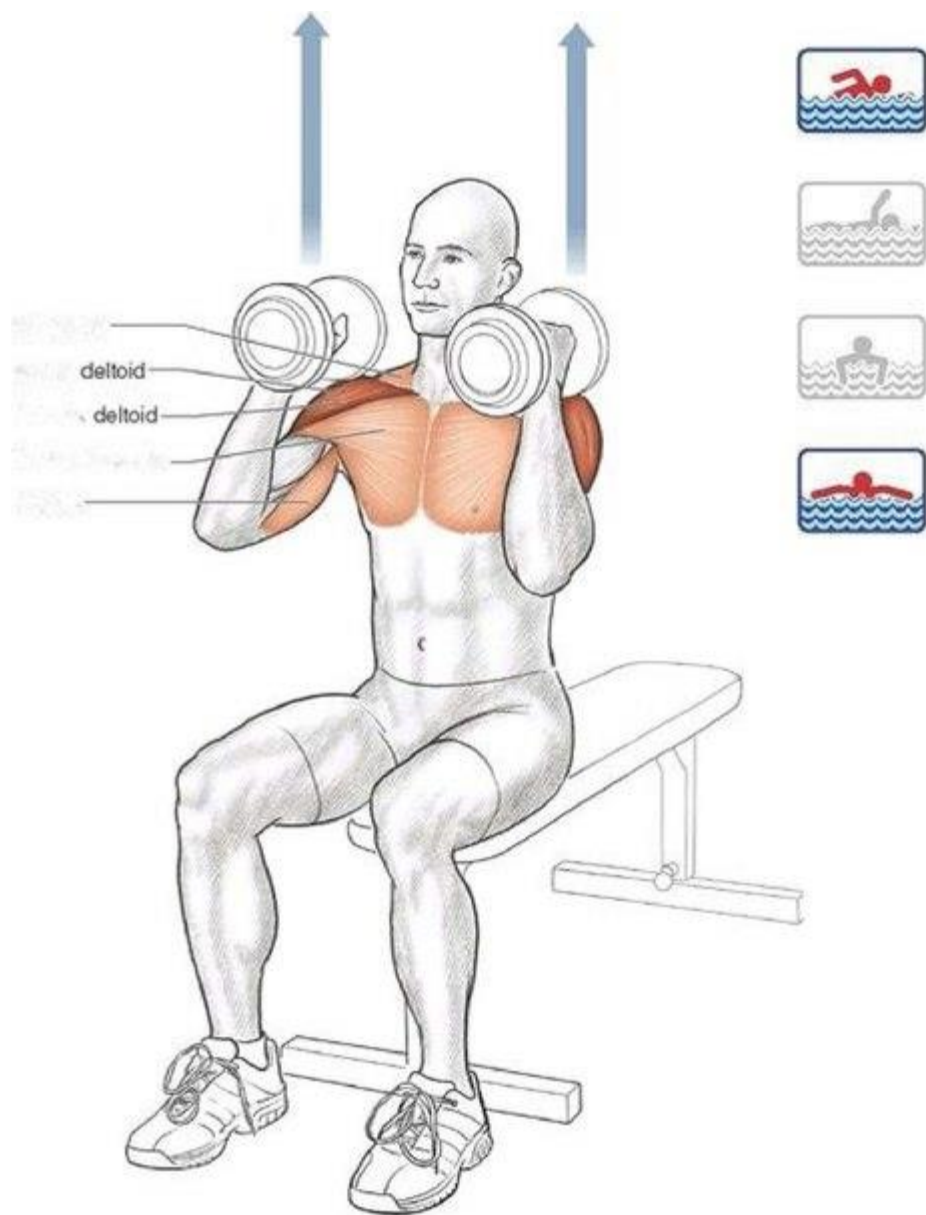
угол: 3 подхода по



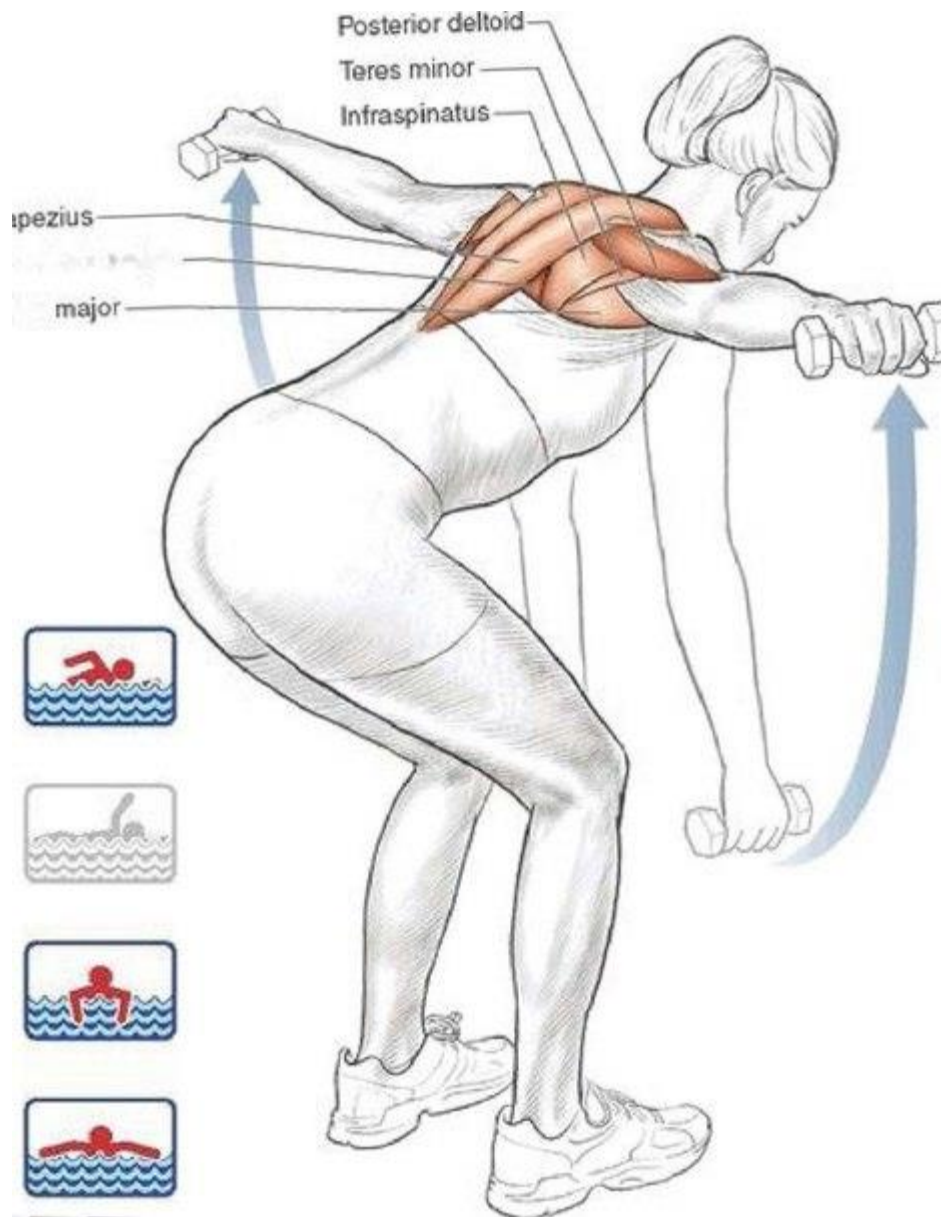
подхода по 2 мин.



2 подхода по 1.5 мин.



подхода по 30 раз.



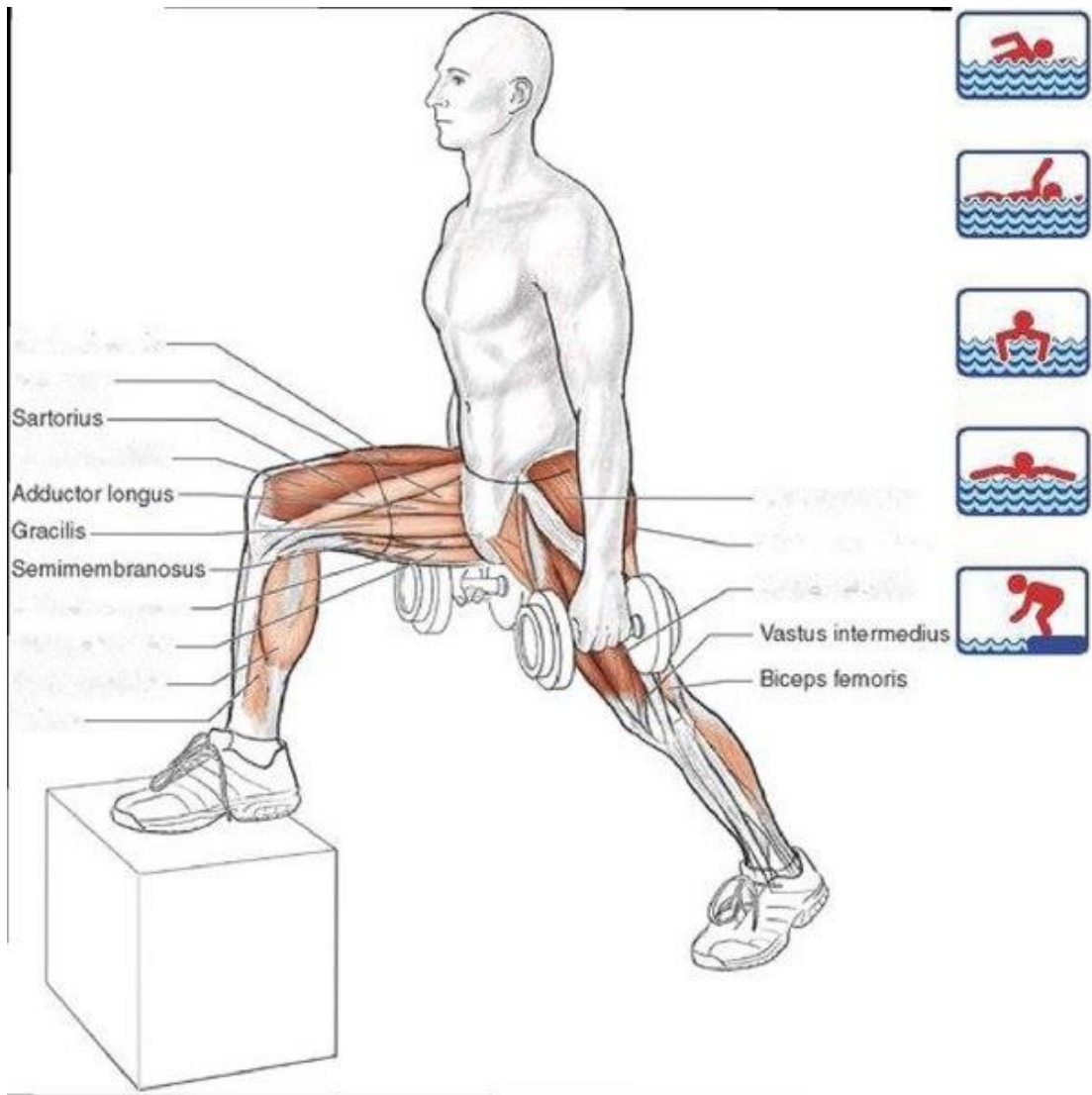
по 30 раз.

3 подхода



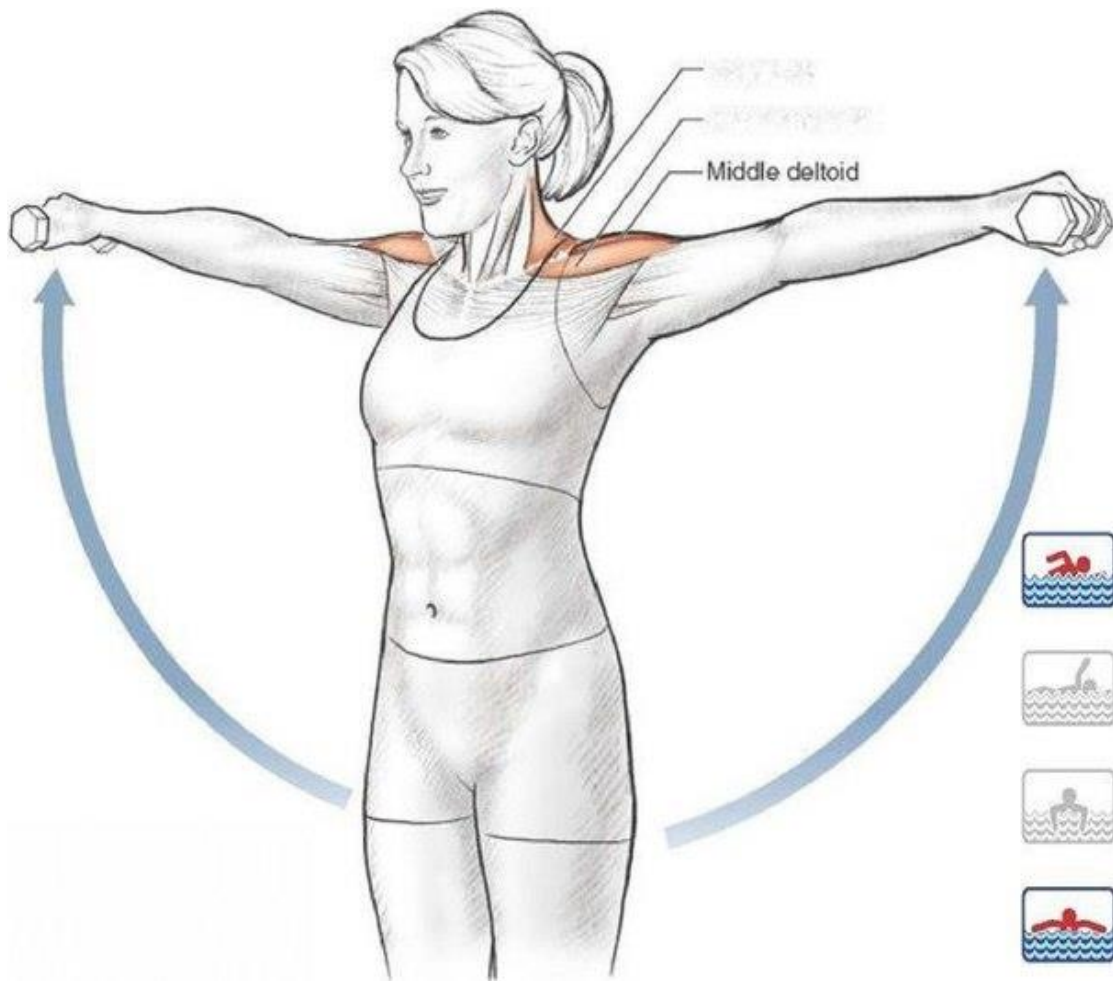


3 подхода по 30 раз каждой рукой.

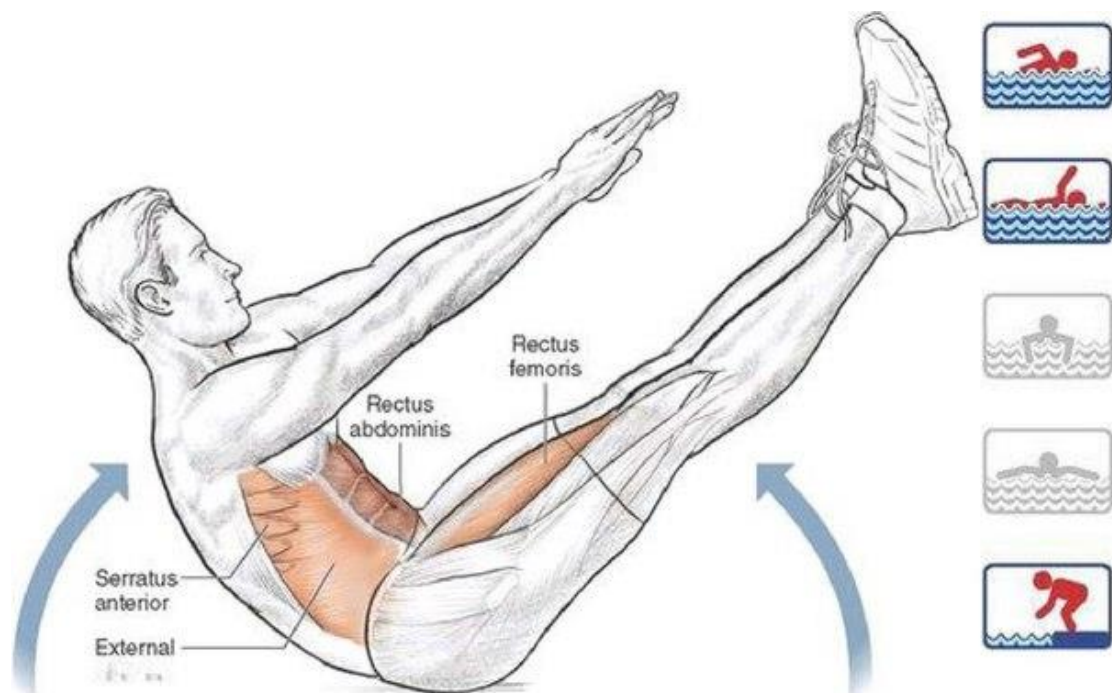


раз каждой ногой.

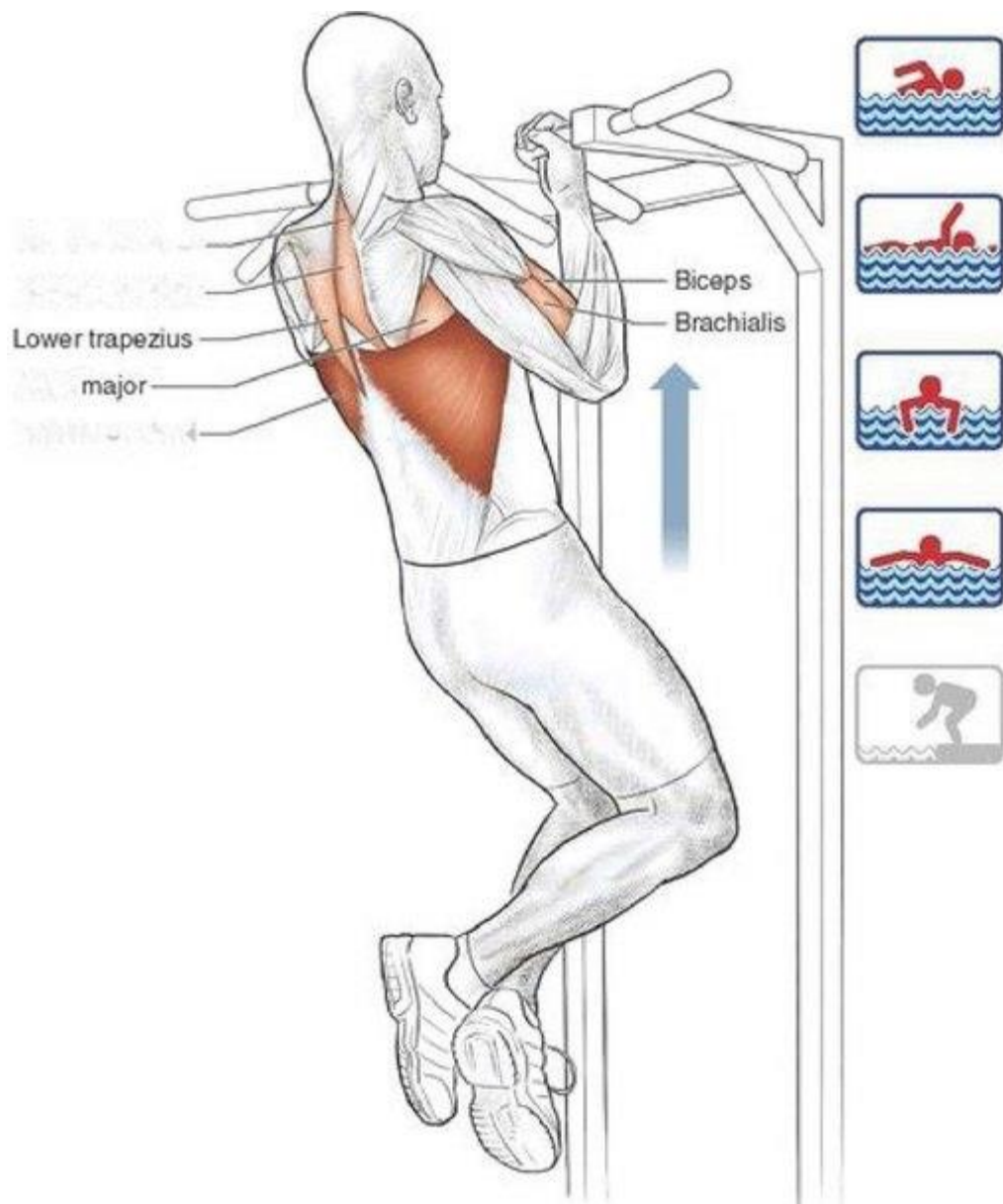
3 подхода по 30



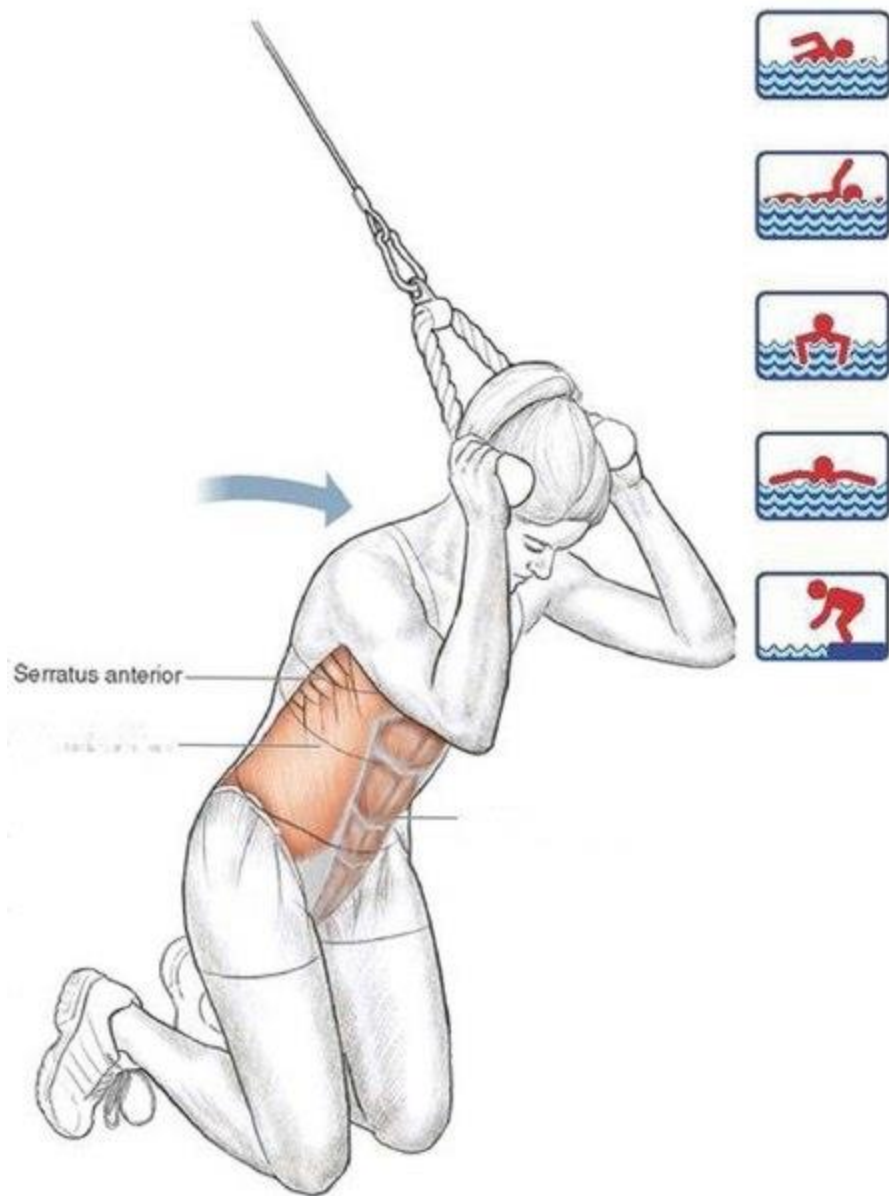
подхода по 30 раз.



3 подхода по 20 раз.



4 подхода по 6 раз.

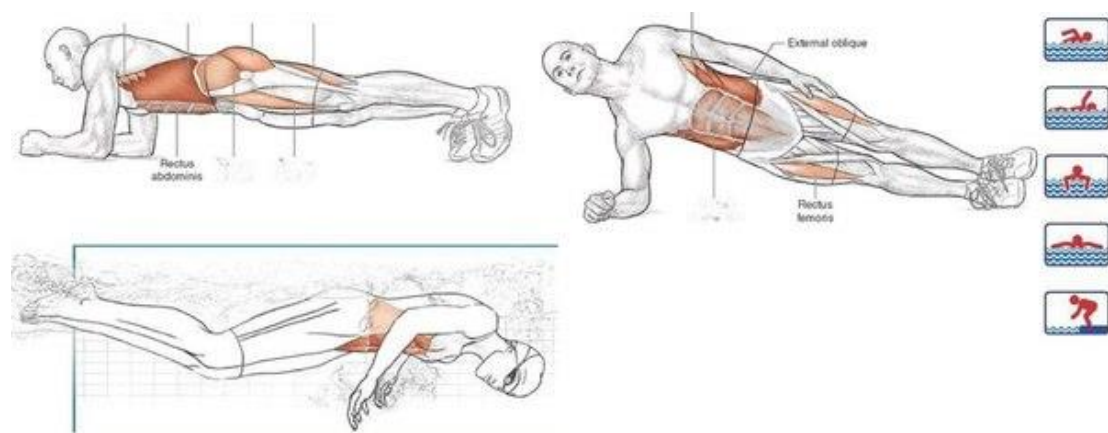


3 подхода по 30 раз.

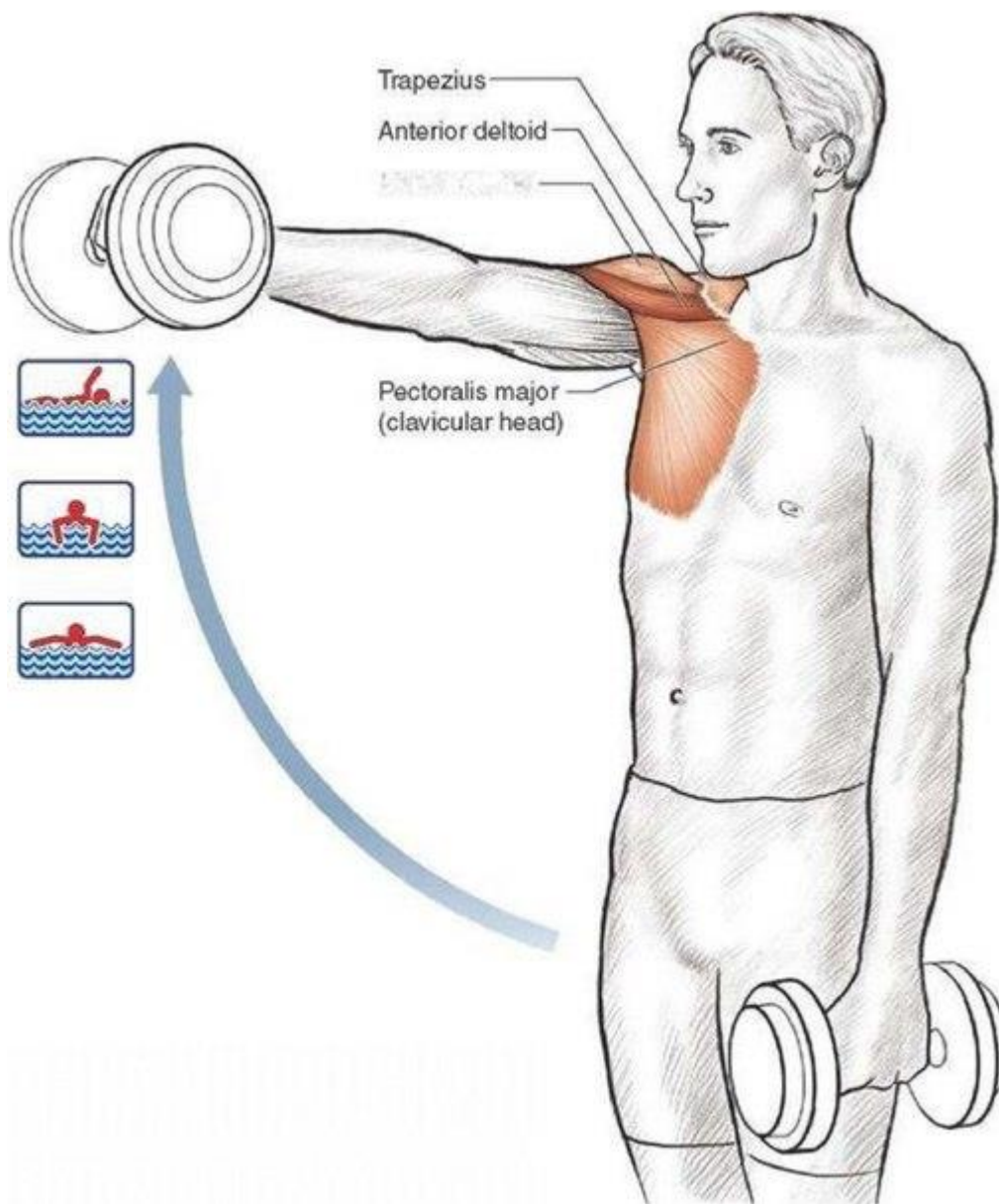


25 раз каждой рукой.

32 подхода по



подхода по 2 мин (прямо и боком).



30 раз каждой рукой.

3 подхода

не менее 12-15 упр. каждый день

Очень важно помнить: если упражнение поначалу кажется сложным, это нормально, значит, вы начали работу как раз над нужным вам элементом. Не уклоняйтесь от упражнений, которые кажутся сложными, вместо этого просто постарайтесь выполнять их как следует — и это



обязательно улучшит вашу технику исполнения.