**9.**

400m - 25m sunītī + 25m rokas brasa kājas kraulā + 25m rokas kraulā kājas delfinā + 25m rokas delfinākājas brasā

16x50m kompleksā atpūta 20 sek, vienu reizi kājas, nākamo reizi rokas, bez delišiem, 25m lēni + 25m ar paatrinājumu

16x25m – savā un papildus - 10m paatrinājums uz pagriezienu + 15m max! ātri izeaja (domājam – pagrieziens nav atpūta, tas ir paatrinājums!) – atpūta 20 sek

800m kraulā ieelpas uz 3/5/3/7 mainot pa 100m

**10.**

400m 25m kājas uz priekšu + 25m mugura + 25m brass uz minimalu īrienu skaitu + 25m krauls

16x25m kājas kompleksā ar dēliti – katrā veidā 4 reizes pēc kārtas, četros ātrumos 1.->4.

400m 25m kājas uz priekšu + 25m mugura + 25m brass uz minimalu īrienu skaitu + 25m krauls

8x25m savā no strarta max!!! 1. reizi kājas, 2. reizi pilnā koordinācijā – atpakaļ brīvi 25m

800m krauls 200m ieelpas uz 2/9 pa25m mainot + 200m ieelpas uz 3/3

**11.**

400m krauls+mugura+krauls+brass

3x400m krauls – katru reizi ātrāks laiks, katru reizi izejas garākas, katru reizi kāju darbība ātrāka

3x200m kompleksā pulss 27-28, atpūta 30 sek

600m ar trubiņu – 25m ar rokām brasa garie kājas brasa + 25m ar rokām brasa garie kājas kraulā + 25m ar rokām brasa garie kājas delfinā

**12.**

300m – 25m rokas kraulā kājas brasā + 25m mugura ar kājām delfinā + 25m ar kājām uz priekšu

3x200m kompleksā pulss 27-28, atpūta 30 sek

3x100m savā 1. reizi 25m max! 75 brīvi, 2. reizi 50m max! 50m brīvi, 3. reizi 75m max! 25m brīvi

300m – 25m rokas kraulā kājas brasā + 25m mugura ar kājām delfinā + 25m ar kājām uz priekšu

2x50m savā no starta max!!!

900m – 100m krauls + 2x25m zem ūdens brasā garie

**13.**

400m – 25m kraulā + 25m mugura + 25m kraulā ar paceltu galvu + 25m delfinā uz slīdejumu ar mazu ciklu skaitu

200m – 25m paatrinājums savā + 25m kompleks

8x25m savā visas reizes max! ātri, atpūta 10 sek

200m brīvi

4x25m savā visas reizes max! ātri, atpūta 10 sek

100m brīvi

2x25m savā visas reizes max! ātri, atpūta 10 sek

50m brīvi

25m savā no starta max! ātri

4x400m kraulā – 1. reizi bez nekā, 2. reizi pleznas, 3. reizi trubiņa un pleznas, 4. reizi trubiņa

**14.**

200m - 25m kraulā + 25m kājas uz priekšu + 25m uz muguras ar abam rokam kājas brasā + 25m kājas delfinā uz sāna

Nākošie 500m jāatkārto katrā veidā:

 4x25m katru reizi ātrāk atpūta 15 sek

 4x50m 30m max! 20m lēnām atpūta 20 sek

 2x50m no starta max! atpūta 1 min

 100m brīvi

200m - 25m kraulā + 25m kājas uz priekšu + 25m uz muguras ar abam rokam kājas brasā + 25m kājas delfinā uz sāna

**15.**

200m brīvi

8 slīdejumi dažādi

800m iesildišanās krals+mugura+krauls+brass pulss 20-21

16x100m 1. kraulā pulss 22-23, 2. reizi koplekss pulss 25-27

200m brīvi ar trubiņu

100m brīvi bez trubiņas

**16.**

200m brīvi

8 slīdejumi dažādi

4x100m kraulā, uz katriem 100m kopā ielpu summai japaliek mazākai

8x50m kompleksā atpūta 20 sek, vienu reizi kājas, nākamo reizi rokas, bez delišiem, 25m lēni + 25m ar paatrinājumu

4x200m koplekss katru reizi ātrāks laiks, atpūta 15 sekundes

100m brīvi

4x50m savā, turēt laiku kā uz 200m, atpūta 20 sek

50m brīvi

4x25m papildus veidā max!, atpūta 30 sek

600m krauls ar trubiņu