

Фитнес-программа на 20 минут тренировки, 3-5 занятий в неделю			
Занятие	Неделя лёгкой нагрузки	Неделя средней нагрузки	Неделя тяжелой нагрузки
Период подготовки			
1	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 20 гребков/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 22 гребка/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm)
2	2 × 8 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 22 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 23 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты
3	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 20 гребков/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 22 гребка/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm)
4	2 × 8 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 22 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 23 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты
5	20 минут на пульсе 55-70% от ЧСС _{макс} , темп — 18-20 гребков/мин (spm);	20 минут на пульсе 55-70% от ЧСС _{макс} , темп — 18-20 гребков/мин (spm);	20 минут на пульсе 55-70% от ЧСС _{макс} , темп — 18-20 гребков/мин (spm);
Период развития			
1	2 × 8 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 25 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 26 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты
2	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 20 гребков/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 22 гребка/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm)
3	3 × 5 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 26 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4	3 × 5 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 27 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4	3 × 5 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 28 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4

	минуты	минуты	минуты
4	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 22 гребка/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 23 гребка/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm)
5	20 минут на пульсе 55-70% от ЧСС _{макс} , темп — 18-20 гребков/мин (spm);	20 минут на пульсе 55-70% от ЧСС _{макс} , темп — 18-20 гребков/мин (spm);	20 минут на пульсе 55-70% от ЧСС _{макс} , темп — 18-20 гребков/мин (spm);

Период укрепления

1	3 × 4 минуты на пульсе 85-90% от ЧСС _{макс} ; темп — 28 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	3 × 4 минуты на пульсе 85-90% от ЧСС _{макс} ; темп — 28 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	3 × 4 минуты на пульсе 85-90% от ЧСС _{макс} ; темп — 30 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты
2	6 × 1 минуте на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 32 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 1-2 минуты	6 × 1 минуте на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 34 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 1-2 минуты	8 × 1 минуте на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 36 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 1-2 минуты
3	4 × 2 минуты на пульсе 85-90% от ЧСС _{макс} ; темп — 30 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 30-90 секунд	5 × 2 минуты на пульсе 85-90% от ЧСС _{макс} ; темп — 32 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 30-90 секунд	6 × 2 минуты на пульсе 85-90% от ЧСС _{макс} ; темп — 32 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 30-90 секунд
4	2 × 8 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 26 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты	2 × 8 минут на пульсе 80-85% от ЧСС _{макс} ; темп — 28 гребков/мин (spm); отдых между кругами — 3-4 минуты
5	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 20 гребков/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 22 гребка/мин (spm)	20 минут на пульсе 70-80% от ЧСС _{макс} ; темп — 24 гребка/мин (spm)