Таблица расчёта скоростей плавания
(Е. Платонов, 2002г.)

25м	50м	100м	200м	400м	800м
09,5-10,0	21,0-22,0	44,0-46,0	1.30-1.34	3.02-3.10	6.06-6.22

Таблица расчёта скоростей плавания
(Е. Платонов, 2002г.)

скорость	25м	50м	100м	200м	400м	800м	специализация
V7							спринтер стайер
V6							спринтер стайер
V5							спринтер стайер
V4							спринтер, стайер стайер, спринтер
V3							стайер спринтер
V2							стайер спринтер
V1							стайер спринтер
количество	8–32	6–24	4–16	3–12	2–8	1–6	повторений

p.jack.swim@mail.ru

22,0-22,5	46,0-47,0	1.34-1.36	3.10-3.14	6.22-6.30	12.46-13.02
22,5-23,0	47,0-48,0	1.36-1.38	3.14-3.18	6.30-6.38	13.02-13.18
23,0-23,5	48,0-49,0	1.38-1.40	3.18-3.22	6.38-6.46	13.18-13.34
23,5-24,0	49,0-50,0	1.40-1.42	3.22-3.26	6.46-6.54	13.34-13.50
24,0-24,5	50,0-51,0	1.42-1.44	3.26-3.30	6.54-7.02	13.50-14.06
24,5-25,0	51,0-52,0	1.44-1.46	3.30-3.34	7.02-7.10	14.06-14.22
25,0-25,5	52,0-53,0	1.46-1.48	3.34-3.38	7.10-7.18	14.22-14.38
25,5-26,0	53,0-54,0	1.48-1.50	3.38-3.42	7.18-7.26	14.38-14.54
26,0-26,5	54,0-55,0	1.50-1.52	3.42-3.46	7.26-7.34	14.54-15.10
26,5-27,0	55,0-56,0	1.52-1.54	3.46-3.50	7.34-7.42	15.10-15.26
27,0-27,5	56,0-57,0	1.54-1.56	3.50-3.54	7.42-7.58	15.26-15.42
27,5-28,0	57,0-58,0	1.56-1.58	3.54-3.58	7.50-7.58	15.42-15.52
28,0-28,5	58,0-59,0	1.58-2.00	3.58-4.02	7.58-8.06	15.52-16.14
28,5-29,0	59,0-60,0	2.00-2.02	4.02-4.06	8.06-8.14	16.14-16.30
29,0-29,5	60,0-61,0	2.02-2.04	4.06-4.10	8.14-8.22	16.30-16.46
25м	50м	100м	200м	400м	800м