

2017. február 2., csütörtök

2017/22

Debreceni Sportuszoda

Heti edzésterv: Rentka László

25 m-es medence, 19³⁰ – 20³⁰

Beléptető: Salamon Tibor

A nyíregyházi verseny előtti edzés I.

200 m tetszőleges

8x25 m gyorsúszás technikázás

4x50 m gyors 1 perckre, lazán

19:45-ig

6x75 m gyors vagy saját iramjáték, rajt 1:30-ra

50 m laza

19:55-ig

4x50 m gyors vagy saját iramjáték, rajt 1:30-ra

20:01-ig

Váltóban 8x25 m oda pillangó, vissza gyors (vagy tetszés szerinti)

200 m hát-mell technikára, 25 m-enként váltva

4x25 m rajttal, párokban, erősen

200 m levezetés

Összesen 2000 m

Technikázás az oktató medencében

2017. február 3., péntek

2017/23

Debreceni Sportuszoda

Heti edzésterv: Rentka László

25 m-es medence, 19⁰⁰ – 20⁰⁰

A nyíregyházi verseny előtti edzés II.

400 m tetszőleges melegítés

4x50 m gyors vagy saját

200 m gyors vagy saját közepes iramban

8x50 m rajttal, gyors, saját, pillangó-gyors

100 m laza

2x50 m gyors vagy saját, erősen

6x25 m pillangó rajttal, oda úszás, vissza gyalog

4x25 m-es váltó tetszés szerinti úszásnemben

200 m levezetés

Összesen 1850 m

2017. február 4., szombat: Szenior úszóverseny

Nyíregyházán, 25 debreceni nevezővel

2017. február 5., vasárnap

2017/24

Debreceni Sportuszoda

Heti edzésterv: Rentka László

25 m-es medence, 10⁰⁰ – 11⁰⁰

Váltózás, időre úszás

2017. február 5., vasárnap

2017/25

Debreceni Sportuszoda

Heti edzésterv: Rentka László

25 m-es medence, 15³⁰ – 16³⁰

Technikai edzés