

Egy napos, egy hónapos, egy éves és nyolc éves terveim a senior úszással kapcsolatban

Tisztelt Sportbarátaim!

Szeretném bejelenteni, hogy a hónapok óta tartó motivátlanságom véget ért!

Szeretném, ha minél többen csatlakoznátok különböző időszakot felölelő terveimhez!

Egy napos terv: a csütörtöki edzés végén (vagy akár az után)
új felkészülési programom teszteléséhez várok csatlakozókat!

(Vasárnap és kedden már többen leúszták velem ezt az 500 métert, és jelentős egészségkárosodásról nem tudok):

20x25 m, a 200 m-es pillangóúszás és a 400 m-es vegyes úszás leúszása résztávonként, kis pihenőkkel. A második 100 m pillangót a 400 m vegyes kezdő 100 m-nek nevezem ki, így „csak” 500 m a táv:

8x25 m pillangó

4x25 m hát

4x25 m mell

4x25 m gyors

Egy hónapos

terv: A következő hónapban több rendezvényen vehetünk részt:

július 29 – augusztus 18., Lengyel Stella vezetésével a Balaton körbeúszása. Hat fő szerepel a projektben (Stellán kívül Póti Eszter, Danyi József, Tóth Béla és Rentka László, egy fő még csatlakozhat.) Stellát és a Bátor Táborot is támogatjuk egyúttal adományokkal.

augusztus 3., Abádszalók, Tisza-tó úszóverseny, 2000 m. Közös utazást tervezünk.

augusztus 10., Nagykállói Nap Strand, 10 órától Balaton átúszás (5500 m medencében), 24 órás úszással folytatódik a rendezvény. Bihari Árpi tavaly itt ünnepelte a születésnapját.

Árpi tragikus körülmények között elhunyt. Születésének 39. évfordulóján a 3900 m-es **Bihari Árpád kismérföld** (akár az 5500 m-es úszás résztávjaként) lesz a megemlékezésünk.

augusztus 10-11., 24 órás úszás a Nagykállói Nap Strandon. Gazda Zsuzsa helyi rendező a klubtársunk. Éjszakai úszást vállalók is jelentkezhetnek!

augusztus 24-25, Tisza-tó, Pitypangosporta, 39 km-es úszás Bihari Árpádra emlékezve. Egy 2500 m-es kört úszunk le egy sziget körül, a csapat összesen 16-szor. Rentka László, Legoza Éva, Erdélyi Zoltán, Erdélyi Zsuzsi, Fördös Zsolt, Tóth Béla az eddigi jelentkezők. Szaszko János lehetőséget biztosít az ottalvásra. Mi szeretnénk egy napos programként teljesíteni a megemlékezést.

Egy éves

terv: az egy éves programba a novemberi hódmezővásárhelyi szenior verseny (az éves összetett csapatverseny győzelmünkért) és a 2020. évi budapesti szenior Európa-bajnokság is belefér.

Nyolc éves

terv: nyolc éves tervem még nem volt úszásban.

Vasárnap jelentették be, hogy a 2027. évi vizes világbajnokság rendezési jogát Budapest kapta meg. Én 70 éves leszek akkor, és éppen a legfiatalabb évfolyamhoz tartozok a korcsoportomban. A 70 évesek között a 200 m-es pillangóúszás és a 400 m-es vegyes úszás már jelentős állóképességi feladat. Addig hetente legalább egyszer leúszom az egy napos tervben szereplő 20x25-es programot, tehát 8x50=legalább 400 alkalommal. A várható medencei edzésszámom addig 1500 körül lesz.

Mindenki adjon 8 évet a jelenlegi korához! Képzelve el magát és tartson velem a tervezgetés és a megvalósítás útján!

Debrecen, 2019. július 24.

Dr. Rentka László