

2016. január 7., csütörtök Heti edzésterv Salamon Tibortól

Debreceni Sportuszoda

25m-es medence

19:30 – 21:00 Másfél órás edzés!

Beléptető: Salamon Tibor, Vas András, Legoza Éva

200 m tetszőleges

200 m gyors láb - gyors - hát láb - hát 25 m-enként váltva

4x25 m saját nyújtva, de lendületesen 0:45-re

4x50 m pille-hát 1:15-re

2x (3x100 gyors 1:30-ra, 25 m laza; az X csapat a középső 100 m helyett 50 m-t úszik)

6x100 m vegyes vagy saját 2:30-ra (2:15?), 1-3. és 4-6. javuló

3x200 m gyors javulóra, 3:30-ra

100 m laza

2500 m (én, RL 2650 m-nek számolom!)

Utána váltózás és/vagy 8x100 m (saját-vegyes)

2016. január 7., csütörtök Heti edzésterv Salamon Tibortól

Debreceni Sportuszoda

25m-es medence

19:30 – 21:00 Másfél órás edzés!

Beléptető: Salamon Tibor, Vas András, Legoza Éva

200 m tetszőleges

200 m gyors láb - gyors - hát láb - hát 25 m-enként váltva

4x25 m saját nyújtva, de lendületesen 0:45-re

4x50 m pille-hát 1:15-re

2x (3x100 gyors 1:30-ra, 25 m laza; az X csapat a középső 100 m helyett 50 m-t úszik)

6x100 m vegyes vagy saját 2:30-ra (2:15?), 1-3. és 4-6. javuló

3x200 m gyors javulóra, 3:30-ra

100 m laza

2500 m (én, RL 2650 m-nek számolom!)

Utána váltózás és/vagy 8x100 m (saját-vegyes)