

2016. május 10., kedd

Heti edzésterv: Rentka László

Debreceni Sportuszoda

25 m-es medence

20:00 -21:00 20:00-kor pontosan kezdünk!!!

A heti munkaterv:

Kedd: 10x200 m, nagyrészt résztávokra bontva

Csütörtök: nagyon vegyes! (Részletezés később)

Péntek: melegítés után 5 perces úszás Pászti Csaba emlékére, 2 pályán futamonként és pályánként 2-2 ember egymás mellett úszik. A cél: minél nagyobb táv leúszása 5 perc alatt.

Utána edzés „bemondás” alapján. Másfél órás pályabérlést tervezek, hogy az „5 percesek” után teljes értékűen edzhessünk. Vasárnap 15.30-tól is megtartjuk az 5 perces úszásokat!

| | |
|--|------------------------|
| 200 m melegítés | 20:00-20:05-ig |
| 200 m vegyes technikára | 20:10-ig |
| 3x (50 m + 100 m + 50 m gyors vagy saját 10 mp pihenőkkel) a sorozatok között 1 perc pihenő | 20:24-ig |
| 200 m gyors vagy saját erősen | 20:28-ig |
| 200 m laza hát-mell | 20:33-ig |
| 4x50 m mell rajttal, 1:30-ra | 20:39-ig |
| 4x50 m pillangó-gyors (váltósítva) | 20:52-ig |
| „A” terv: 8x25 m pillangó rajttal, kimászással 45 mp-ekre | |
| „B” terv: 4x25 m váltó oda gyors-vissza pillangó | |
| 100 m levezetés | Összesen 2000 – 2100 m |