

2016. május 12., csütörtök
Debreceni Sportuszoda
25 m-es medence

Edzésterv: Rentka László
Nagyon vegyes!

Edzés után 23:42-től kezdek a feldolgozáshoz.

Kezdés 19:30:00-kor! Természetesen nem kezdtük el pontosan az edzést valamennyien. Én 19:33-kor ugrottam vízbe, és tervezetten 100 m melegítésig jutottam.

200 m melegítés **Nekem 100 m.**

2x100 m vegyes technikára (a másodikat lendületesebben)

Az első 100 m vegyest felvezetem a 2-es pályán. Vas András hátton utolér. A második 100 m-t Jaczkó Márta előtt, a negyedik helyről kezdem:

2-es pálya

Vas András

Salamon Tibor

Rácz Kaló

Rentka László

Jaczkó Márta

Gombos Réka

1-es pálya

Szekeres Ákos

Tóth Zsófia

Batta Gyula

Szabó Péter

Legoza Éva

4x25 m gyors irambeállításra (pl. nagyfiúknak 19-20 mp-re) 19:42-ig
Gyorsúszó sorozat, a 25 m-es alapiram kiterjesztésével,
össztáv 900 m!

25 m – 50 m – 75 m – 100 m – 125 m – 150 m – 125 m – 100 m –
75 m – 50 m – 25 m – Pihenőidő: 15-30 mp, „érzésre”

20:02-ig

Az összeadás Gauss-i szépségeit a végeredmény ismeretében a technikai szünetet tartó Batta Gyula nélkül elemezzük.

A 4x25 m után, bár az 1, 2, 3, 4...hosszas sorozat ismertetését a „találkozunk a túlsó parton!” megállapítással fejeztem be, többen 50 m-rel kezdtek. 25 m laza vissza, újra kezdtük a sorozatot! („A váltónak annyi!” – RL)

A sorozatban a „nagyfiúk” tartották a kitűzött 20 mp x n sorozatot. 100 m: 1:20, 125 m: 1:40, 150 m: 2:00 ... (2016. május 14-én, szombaton 20:40-től folytatom az értékelést kék betűszínnel. 4500 m-es tesztúszás után vagyok!)

100 m laza hát-mell

eddig 1500 m

20:05-ig

50 m laza volt, mert kb. 5 perc csúszásban vagyunk, és már gyülekeznek az Öreg Harcsák...

Rövidebb sorozat (3x) másik úszásnemben és vegyes variációkban:

3x (25 m, 50 m, 75 m, 50 m, 25 m + 25 m laza), összesen 750 m

1. sorozat: nem gyorsan, a 25 m-es iram tartásával 50 és 75 m-en is

Háton én kezdtem a 2-es pályán, majd Salamon Tibor, Rácz Kaló, Jaczkó Márta, Gombos Réka következett. Kaló 100 m-ig gondolta a sorozatot, mi nem! „A táv rövidegét az iram fokozása pótolja!” – RL

Vas András a 3-as pályán mellen ússza a sorozatot.

2. sorozat: 25 m pillangó, 50 m hát, 75 m mell, 25 m gyors, 25 m laza

A 25 m lazát kihagyjuk az 1. és a 2. sorozatnál is (még 10 perc edzésidőnk van!) Szekeres Ákos hiányolta a laza úszást, igaza volt!

A hát és a pillangó okán bizalmat kapok a 25 m pillangós kezdésre is. A 25 m laza kimarad. Időhiányban szenvedünk, gyülekeznek az Öreg Harcsák!

3. sorozat: 25 m pillangó, 50 m pillangó-hát, 75 m pillangó-hát-mell,

50 m mell-gyors, 25 m gyors, Eddig jutottunk 20:30-ig, pályabontás folyamatban. Szekeres Ákos a zászlóbontás után háton lefejelte a falat, majd szünetet tartott az úszásban. 25 m laza, ez kimaradt! 20:23-ig 20:30 az idő

7 perc váltózás (4-6x25 m fér bele) vagy 8x25 m pillangó és más, 45 mp-re, rajttal, kimászással, esetleg vízből Ez bizony kimaradt!

Összesen 2350 – 2450 m Forduló gyakorlatok az oktató medencében!

Nekem 2025 m volt az össztávom, a teljes távval melegítőknak 100 m-rel több.

Szekeres Ákos és Salamon Tibor néhány mellúszó fordulót mutat be kérésemre az oktató medencében. Ákos átcsapásos fordulójánál a kéz levegő munkáját túl nyújtottnak tartom, ő várta, hogy valamibe majd csak belekötök. Tóth Zsófia 90 °-ot meghaladónak tartja Salamon Tibi oldalra fordulását, én pontosan 90 °-osnak. Batta Gyula saját bérletes belépése jogán órájával a kinti termálvizes medencéhez kiviszi a csapatot.

Holnap, pénteken melegítés után 5 perces úszás Pászti Csaba emlékére max. 5 futamban! (Pályánként két fő úszik egymás mellett.) Minél nagyobb táv leúszása a cél! 30 perccel hosszabb edzésidő! (19:00-20:30)

Ez a pénteki úszás hat lelkes résztvevővel zajlott le, értékelése a következő dolgozatban!

Lengyel Stellának, Bihari Árpádnak és Török Tímeának ajánlom:

Ez egy videó 2014 nyaráról. 4 pályás a hatvani uszoda!

<https://www.youtube.com/watch?v=FQOiYn9kEp8> 24 órás úszás  hatvantv

2014-es hatvani látogatásomnál és 6000 m-es úszásomnál négy pályás uszodáról számoltam be. 2016. április 30-án, kihelyezett edzésünkön öt pályás medencében úszhattunk, ahol a medence alján négy csík volt, akadt, amelyik a pályaelválasztó kötélen alá esett. Négy eredeti és egy láthatóan utángyártott, számozás nélküli 5-ös rajtkő árulkodott az utólagos átalakításról.

Az edzés résztvevői, a nevek mellett önrész befizetések forintban: 10 fő egy bérelt pályán: Salamon Tibor (650), Tóth Zsófia, Vas András (650), Gombos Réka (650), Szekeres Ákos, Legoza Éva, Rácz Kálmán (1000 + 1700 + 300 „Fogd a pénzt, te mocskos állat!”), Szabó Péter (650), Rentka László (650), Balázsiné Jaczkó Márta (650)

Batta Gyula 19 órától úszott, saját bérlettel.

Bevétel (önrészek): 6900 Ft

Számla (pályabérlés): 3735 Ft

Debrecen, 2016. május 14., 21:12 Rentka László