

Az e heti edzést a gyulai szenior OB-ra és az „életre” készülőknek állítottam össze. Jelige: „*Változatos terhelés*”.

Két extra edzésnap:

2012. július 16., hétfő és július 18., szerda:

A gyulai szenior országos úszóbajnokságra készülőknek egyéni „menü”- vagy „kurázi” edzés javasolt a Debreceni Sportuszoda 50 m-es medencéjében.

Pályabérlés nélkül, egyéni belépéssel! 17⁰⁰-tól lehet hozzám csatlakozni! Hagyományosan leúszom a teljes gyulai programot, az egyes számok között 10-20 mp-es ráhangolódással, a napi programok között, valamint a keményebb számok előtt és után egy-két perces szünettel, szabályos rajtugrással vagy szabályos hátúszó rajttal.

Emlékeztetőül a gyulai program:

1. NAP	2. NAP	3. NAP
1-2. 50m pillangó	13-14. 400m gyors	29-30. 200 pillangó
3-4. 200m hát	15-16. 100m pillangó	31-32. 100m hát
5-6. 100m mell	17-18. 50m hát	33-34. 50m mell
7-8. 200m gyors	19-20. 200m mell	35-36. 100m gyors
9. 4x50m gyors mix váltó	21-22. 50m gyors	37-38. 200m vegyes
10-11. 4x50m vegyes váltó	23. papa - mama - két gyerek	39. nagyszülő–szülő-gyerek váltó
12. papa–mama-gyerek váltó	24. 4x50m vegyes mix váltó	40. Pillepárbaj döntő
	25-26. 4x50m gyors váltó	
	27-28. Australiana Gyorson	

Az edzés végrehajtása:

400 m melegítés

50 m pillangó (rajt után 4 tempó víz alatti delfinezéssel, majd végig duplázással – triplázással)

200 m hát (bukófordulókkal)

100 m mell (rajt és forduló után lehúzással, egy delfinezéssel)

200 m gyors (a harmadik 50 m-t erősebben, majd 15 m-es véghajrával)

Egy perc szünet

50 m gyors (váltóra gondolva)

50 m (úszásnem: amiben a vegyes váltóban a legjobbnak tartod magad)

Egy perc szünet, majd a második versenynap menüje:

400 m gyors (tisztos tempóban, kis véghajrával)
 Egy perc szünet
 100 m pillangó (lendületesen, kis véghajrával)
 Egy perc szünet
 50 m hát
 200 m mellúszás (minden fordulónál lehúzással)
 Egy perc szünet
 50 m gyors
 Egy perc szünet
 50 m (úszásnem: amiben a vegyesváltóban a legjobbnak tartod magad)
 50 m gyors (váltóra gondolva)
 Két perc szünet
 200 m pillangó (folyamatosan, csúsztatva, pillangó jelleggel)
 Két perc szünet
 100 m hát
 50 m mell
 Egy perc szünet
 100 m gyors
 Két perc szünet
 200 m vegyes (szabályos fordulókkal!)
 Levezetés, esetleg a program ismétlése a 25 m-es medencében
Összesen 400 m melegítés + 2200 m versenyprogram + levezetés

Másik megközelítésben: minden nap pillangó, hát mell, gyors a versenyszámok sorrendje. A távok jól memorizálhatók, ha néhány éve „menü”-t úszik valaki. A 2. nap elé kerül egy 400 m gyors, a 3. nap végére egy 200 m vegyes. Az első két nap végén 4x50 m-es váltók, első nap gyors-vegyes, második nap vegyes-gyors sorrendben.

	GYORS 400		
PILLANGÓ	50	100	200
HÁT	200	50	100
MELL	100	200	50
GYORS	200	50	100
Váltók:	50 gyors	50 vegyes	VEGYES 200
	50 vegyes	50 gyors	

2012. július 17., kedd

Edzésterv, edzésvezetés: Rentka László

Debreceni Sportuszoda, 25 m-es medence
20⁰⁰ - 21⁰⁰

„*Változatos terhelés*”

200 m melegítés

200 m vegyes lazán

2x100 m vegyes közepesen

100 m delfin gyors (játékos pillangó)

Rajttal:

2x50 m pillangó (2-es pályán oda, fordulónál delfinezés és a 3-as pályán vissza)

200 m hát vagy mell vagy vegyes, erősen, akár két csoportban

4x100 m gyors 2:15-re, erősen, az első és az utolsó rajtugrással

Rajttal:

4x50 m pillangó-gyors (a 2-es pályán oda, a 3-as pályán vissza)

4x50 m nem gyorson

200 m gyors vagy saját erősen, akár két csoportban

Váltóban:

2x50 m gyors

2x50 m mell vagy pillangó

8x25 m oda pillangó, vissza gyors

2x25 m víz alatti

400 m levezetés

Összesen 2000 m + 450 m váltóban + 400 m levezetés

2012. július 19., csütörtök

Edzésterv, edzésvezetés: Rentka László

Debreceni Sportuszoda, 25 m-es medence
20⁰⁰ - 21⁰⁰

„*Változatos terhelés*”

200 m melegítés

4x(25 m gyors lábtempó – 25 m gyors, vagy saját úszásnem)

2x200 m gyors vagy saját lendületesen

8x50 m gyors egy percekre

Rajttal:

2x (100 m vegyes

75 m pillangó-hát-gyors

50 m pillangó-gyors)

4x50 m gyors rajttal, 1:30-ra

4x50 m hát vagy mell

Váltózás: szokásos (pl. 2x50 m gyors, 2x50 m pillangó-gyors, 6x25 m nem gyors)

5x6 m-es (10x6 m-es) hajrák és forduló gyakorlat az oktató medencében

Levezetés

Összesen 2050 m + váltózás + sprintek + levezetés

2012. július 20., péntek

Edzésterv, edzésvezetés: Rentka László

Debreceni Sportuszoda, 25 m-es medence

„Változatos terhelés”

19⁰⁰ - 20⁰⁰

400 m melegítés, benne gyorsúszó iskola és delfin gyors

4x100 m gyors vagy saját vagy vegyes közepesen

Rajttal: 6x50 m pillangó vagy pillangó-gyors, oda a 2-es pályán, vissza a 3-as pályán

Vízből: 3x (2x25 m erősen

2x50 m erősen

2x25 m erősen) gyorsan vagy saját úszásnemben

2x100 m hát vagy mell, közepesen

Váltók vég nélkül

Oktató medencés gyorsulási verseny

400 m levezetés

Összesen 1900 m + váltók + gyorsulás + levezetés

2012. július 22-én, vasárnap 8 órától 2000 m-es vagy 3500 m-es időre úszási lehetőség, 10⁰⁰ – 11⁰⁰ között szokásos „pörgő” edzés a Debreceni Sportuszodában