

2012. augusztus 14. kedd,

Rentka László edzésterve

Debreceni Sportuszoda, 25m-es medence

20⁰⁰ – 21⁰⁰

200 m melegítés

100 m gyorsúszó iskola (csúsztatások, forduló után hosszú siklás és delfinezés)

4x35 m gyors rajttal, bukófordulóval + 15 m lazán a falig, 10 m-es követési távolsággal. Cél: jó rajt, jó forduló

4x100 m 2 percekre, a fordulókra figyelve, az utolsó 25 m-en hajtva (2x200 m-rel helyettesíthető!)

50 m laza

2x100 m gyors erősen, a második rajt 1:15-re vagy 1:20-ra vagy 1:25-re vagy... 1:45-re (5 mp-enként indítójellel szinkronizálva)

100 m mell-hát lazán

2x100 m hát vagy mell, lendületesen, a fordulókra figyelve, nagy pihenővel

2x50 m rajttal háton vagy mellen, erősen (rajt, forduló!)

100 m delfin gyors (játékos pillangó)

2x (4x50 m pillangó, hát, mell, gyors sorrendben, rajttal, erősen)

50 m laza

8x25 m rajttal, erősen, minden úszásnemben 2x25 m javasolt

Váltók: 25 m-es váltással: oda pillangó, vissza rajt (4x25 m / fő),

2x25 m nem gyorson, 2x25 m víz alatti úszással (mell vagy delfin)

Levezetés

Összesen: 2300 m + váltóban 200 m

A gyulai szenior OB-ra a nevezési határidő augusztus 20.! Eddig 27 fő nevezett Debrecenből!

Augusztus 17-én, pénteken vízilabda esemény miatt nem 19 órától, hanem 20 órától edzhetünk!

2012. évi II. féléves karbantartás 2012. augusztus 21. (Kedd) - 2012. szeptember 2. (Vasárnap): a Sportuszoda ZÁRVA

Utolsó nyitvatartási nap: 2012. augusztus 20. (Hétfő) 08:00-18:00