

2012. június 26., kedd
Debreceni Sportuszoda,

Edzésterv: Rentka László

Mottó: Keddi kétszázak

25 m-es medence

20⁰⁰ – 21⁰⁰ Ha 19⁴⁵-ig nem érkezik meg legalább 12 fő az edzésre, csak egy pályát bérek!

200 m melegítés

200 m vegyes „leúszásra”

2x100 m vegyes lendületesen

4x50 m gyors 1 percre

3x200 m gyors 3:15-re („B” csapatnak 3x150 m gyors)

4x50 m gyors lendületesen, 10 mp pihenővel

200 m hát vagy mell, második 100 m erősen

4x50 m gyors lendületesen, 5 mp pihenővel

200 m mell-hát lazán

Váltóban:

2x50 m pillangó-gyors

2x50 m gyors-pillangó (vagy végig gyors)

2x50 m mell vagy mell-pillangó

4x25 m oda pillangó, vissza gyors

Összesen 2200 m (vagy 2050 m) + váltóban 400 m

Edzésvezetés, grafika: Rentka László

2012. június 27., szerda
Debreceni Sportuszoda,
50 m-es medence 17³⁰-tól,
25 m-es medence 19⁰⁰-tól

Edzésterv („Legyen edzés!”): Rentka László

*Mottó: Szerdai átmozgató edzés,
mert ránk fér!!!*

Pályabérlés nélküli átmozgató edzés, javasolt legalább 3000 – 4000 m leúszása! *Belépési lehetőség a Klub 100 alkalmas bérletével, önrész (utólag): 640 Ft/fő/alkalom. Gyülekező: nincs! Bérelt pálya: nincs! Edzésvezetés: nincs!*

2012. június 28., csütörtök
Debreceni Sportuszoda,
25 m-es medence
20⁰⁰ – 21⁰⁰

Edzésterv: Rentka László

Mottó: Fogyó- télő vegyesek

200 m melegítés

2x200 m vegyes lazán

Rajttal:

2x100 m vegyes

3x75 m (pillangó-hát-gyors) +25 m lazák vissza a rajtkőig

4x50 m (pillangó-gyors)

4x25 m oda pillangó, kimászás, vissza gyors

100 m mell-hát lazán

Rajttal:

2x25 m pillangó

2x50 m pillangó-gyors

2x75 m pillangó-gyors-gyors

50 m laza

2x100 m vegyes közepesen

Váltó:

2x50 m pillangó

2x50 m pillangó-gyors

6x25 m oda pillangó, vissza gyors

2x25 m víz alatti

Összesen: 2050 m + váltóban 400 m

2012. június 29., péntek

Edzésterv: Rentka László

Debreceni Sportuszoda,

Edzésvezetés: Salamon Tibor

25 m-es medence

Mottó: Közepesen könnyű, közepesen nehéz

20⁰⁰ – 21⁰⁰

300 m melegítés, benne gyorsúszó iskola

4x100 m gyors 2 percre, az utolsó 25 m-en „(n)agyon” hajtva

(pl. 18-20-20-17 mp = 1:15 vagy 22-23-23-20 mp = 1:28

vagy 25-27-27-24 mp = 1:43)

3x (100 m gyors

75 m gyors

50 m gyors

25 m gyors

+ 50 m laza)

} az utolsó 25 m „(n)agyon” hajtva

A 4. sorozat (100 m, 75 m, 50 m, 25 m) más úszásnemben
+50 m laza)

100 m laza delfin gyors („játékos pillangó”: jobb-bal, jobb-
jobb-bal-bal)

6x25 m pillangó oda úszás, vissza gyalog

Összesen 2150 m + Váltózás (!!!)

2012. július 1., vasárnap
 Debreceni Sportuszoda,
 25 m-es medence
 10⁰⁰ – 11⁰⁰ * és **
 és 11⁰⁰-tól***

Edzésterv: Rentka László

Pörgős váltók *, a 200 m-es** táv
 felépítése, 1200 m***, 2000 m***
 vagy 3500 m*** időre úszás

* és **: Gyülekező az előtérben 9³⁰ –tól. Belépés 500 Ft önrész fizetéssel, kilépés 11³⁰ –ig. Váltók 3-6 főnek: alap: fejenként 4x50 m-es váltó, 48x25 m-es váltó

A 200 m-es versenyszámokra való felkészülés a gyulai szenior OB-n való eredményes szereplésünk egyik kulcsa. 25 m-es és 50 m-es medencében is megkíséreljük részidőzés mellett a távok leúszását.

***: Aki a hosszútávú időre úszást választja, a Klub 100 alkalmas bérletének terhére lépjen be (önrész 640 Ft/fő). Elég 10⁴⁵ –re jönnie, jelentkezés és melegítés után rajt 11 órakor. Ha van pálya, az 50 m-es medencében ússzuk a hosszútávot! (Az úszás célja: felkészülés nyíltvízi és medencei hosszútávúszó versenyekre: Tihanyi Öbölátúszás, 3,5 km (Balatonfüred-Tihany), július 14., Tisza-tó átúszás, 2 km (Abádszalóki strand), augusztus 4. (szombat, rajt 10 órakor), Körösátúszás Hosszában, 16 km vagy 2x8 km-es vagy 4x4 km-es váltó (Szarvas), augusztus 5., Szanazugi Evickelés, 2,8 km (Doboz, Szanazug), augusztus 18., Részletesebben (forrás: <http://drotostot.hu/meg-tobb-uszas>):

Hazai folyóinkon, tavainkon tervezett nyílt vízi úszó események - 2012.				
Időpont	Esemény	Táv	Helyszín	Megjegyzés
Június 16.	Boglár-Lelle Átúszás	3000 m	Balatonlelle	http://messzeuszok.hu
Június 23.	Olimpiai ötpróba, Maty-ér úszás	2000 m 4000 m	Kajak- kenu Olimpiai Központ Szeged	www.szegedsport.hu
Június 24.	Fűzfői úszás	3000 m	Bfűzfő- Almádi	http://messzeuszok.hu
Június 30	Bajai Lasszó	2000 m 3000 m 5200 m	Baja	www.bajailasszo.hu
Június 30	Fertő-tó átúszás	3800 m	Mörbisch - Fertőrákos	fertoautszas
Július 7.	Balaton-átúszás	5200 m	Révfülp- Boglár	www.balaton-atuszas.hu
Július 7.	II. Serház-zugi Hosszútávúszó verseny	500m 1500m 3000m	Csongrád Serhaz-zugi Holt-Tisza	allegro@csongrad.hu

Hazai folyóinkon, tavainkon tervezett nyílt vízi úszó események - 2012.				
Időpont	Esemény	Táv	Helyszín	Megjegyzés
			(Városi Sporttelep)	
Július 14.	Daróczy virtus úszás	15 km	Paks-Kalocsa	http://virtus-uszas.extra.hu
Július 14.	Öböl átúszás	3500 m	B fürdő-Tihany	http://www.obolatuszas.hu
Augusztus 4.	Rába úszás	4300 m	Ragyogo híd - Nick	www.arrabo.hu
Augusztus 5.	II. Körösátúszás hosszában	16 km	Szarvasi Körös holtág	Szarvasi Úszó Egyesület
Augusztus 11.	Velencei tóúszás	1500m 3000 m	Gárdony, Spot Beach	
Augusztus 18.	Szanazugi Evickelés	1000m / 2000m / 3000m	Doboz-Szanazug	www.drotostot.hu
Augusztus 20.	Szent István napi távúszás		Szarvas	
Augusztus 25.	Szezonzáró Lelle	3000m	Balatonlelle	http://messzeuszok.hu
Szeptember 1.	Duna átúszás	800 m	Szabadság híd pesti hídfő Műszaki Egyetem budai főépülete	http://www.dunaatuszas.hu

Természetesen novemberben 2000 m-es Fedettpályás úszás a Debreceni Sportuszodában!

Összeállította Rentka László