

**1000 km úszás 1 év alatt:
(Lehetséges 2015. aug 21. és 2016. aug. 20 között ?)**

A nyáron gyakran úsztam Hajdúszoboszlón, és a hosszabb távok is jól estek. Egy idő után arra gondoltam, hogy napi 3 km megtételével 1 év alatt elérhető a jól hangzó 1000 km. (Most már az is inspirál, hogy egyik fiatal kollégám a minap megkérdezte: “Gyula, Te mikor is mész nyugdíjba? ”) Többnyire azért a Debreceni sportuszodában úszok, de a szoboszlói vizitek továbbra is kellemesek hétvégén, mert relaxációként ott van a kinti 38 C hőmérsékletű, kátrányszagú, barna víz. Ha lehet, mindig az 50 m-es medencében úszok, bár így a 3 km 1 óra alatt van meg, míg a 25-ösben inkább 55 perc alatt.

Eleinte 2x1500-ból raktam össze a távot, és beletettem akár 200 pillét is. Utána áttértem a 3x1000 m-re, és csak gyors, 3 x 20 perc alatt. Ennek az az előnye, hogy húszig biztosan el tudok számolni, és nem túlságosan sokáig tart az első sikeres 1000m. Most már amikor jól esik, bármelyik 1000 m-en belül is lehet egy-egy 50-100 mell, pillangó vagy éppen hát. A lényeg hogy rendszertelenül. Néha beleerősítek gyorsan – iramváltás, különösen ha ingyen partnerek adódnak. Tulajdonképpen 2000 m után kezd jólesni az úszás, és ekkor még a gyors stílus is javulhat: nyújtottabb, simább, egyenesebb és erőteljes tolás belefér a jobb kézzel. 82 nap után 212 km-nél tartok, ez 2.58 km/nap sebesség. A hátralevő időben ezt 2.78 km/nap értékre növelendő. Tehát minden nap, amikor megvan a 3 km, az OK. Mivel vannak kieső napok és kilométerek is, ezért az adagot érdemes lenne 3.5 km-re növelni úszásonként, ami 70 perc úszás. Úgy néz ki, hogy a továbbiakban ezt túlnyomórészt mégiscsak a Debreceni Sportuszodában lehet teljesíteni, elsősorban a délutáni szieszta idején, durván kb. 1 és 3 között. Mellékhatásként eddig 2-3 kiló testsúlyvesztést könnyelhetek el, noha az étkezésben semmit nem tagadok meg, ami jól esik. Bár az őszi göthösség elkapott 1 hétre, emiatt nem kellett a programot szüneteltetni. A szenior csapat edzéseit továbbra is végigúszom, csak szükség esetén kiegészítem a végén. Kíváncsian várom a végét.