

2015. október 6., kedd

Salamon Tibor edzésterve

Debreceni Sportuszoda

25 m-es medence

20:00 – 21:00

200 m tetszőleges

2x100 m vegyes

6x25 m: 12.5 láb, 12.5 lendületesen, oda gyors, vissza hát, 10 mp pihenővel

6x50 m gyors 1:15-re: 25 m kényelmes, fordulóra figyelni, 25 m sprint

3x200 m gyors 4 percekre, javulóra

6x50 m oda pille, vissza más 1:15-re (vagy akár 50 m saját)

4x100 m gyors 2:30-ra

(eddig 2150 m, 55-60 perc)

16x25 m saját 0:45-re, rajtköről (vagy amennyire időnk van, akár időn túl, ha van rá lehetőség) *Esetleg 20x25 m? ☺ RL*

levezetés

Aktualitások: 2015. október 10-én, szombaton egy napos **szenior verseny Szarvason**, 25 fős debreceni csapat, 110 nevezés, még október 7-én éjfélig lehet hivatalosan nevezni! (e-mailben: rentkaszenior1@gmail.com)

mobilon: 06 30 742 52 44)

20 éves a Debreceni Szenior Úszó Klub

Vasárnap már váltóztunk (8 szenior és 8 létavértesi fiatal úszó, 200x25 m-en és rövidebb résztávokon).

2015. október 7-én, szerdán nincs edzésünk, de 19:30-tól a 100 alkalmas klubbérlettel belépve lakossági úszás + az egyetemi csapatot kihívjuk egy 20x25 m-es váltózásra (5 fő alatt beállunk hozzájuk váltózni... a „nagyfiúkra” és a „nagylányokra” is számítok!), az Öreg Harcsák vízilabdázóit is meghívjuk edzésük előtt. 500 m-es ösztáv, 6 perc alatt kényelmesen megvan!

2015. október 8-án, csütörtökön van Klubunk 20. születésnapja. Korábban kezdődik az edzés (minden csütörtökön 19:30-kor kezdünk, beléptetés 10 perccel korábban). A születésnapon megelégszünk egy (vagy több) 20x25 m-es váltóval. Az Öreg Harcsákkal lehetőség szerint visszavágón összecsapunk 20:30-tól.

2015. október 9-én pénteken 19 órától edzünk, beléptetés 18:30-tól.

Kérem, hogy aki teheti, már 18:25-re jöjjön, hogy pontosan 18:30-kor belépve Fehér Csaba fiatal triatlonistáival néhányszor 20x25 m-t váltózzunk! Vegyes csapatra számítok, nem csak a „nagyfiúk”-ra!

2015. október 10-én Szarvasra megy népes szenior csapatunk.

2015. október 11-én, vasárnap 15 órai belépéssel technikai edzés a Debreceni Sportuszodában, 20x25 m-t is úszunk egyéniben és/vagy váltóban!