

2015. október 6., kedd

Salamon Tibor edzésterve

Debreceni Sportuszoda

25 m-es medence

20:00 – 21:00

Feldolgozás edzés után este 21:57-től. Tegnapelőtt napos idő (24 °C), tegnap csendes eső, ma is borongós. 18:15-ig láttam olvasni a buszon hazafelé Balmazújvárosból.

Az edzés résztvevői a beléptető lista alapján, a nevek mellett zárójelben önrész- és egyéb befizetések forintban: 12 fő 2 bérelt pályán: Dobó Sándorné Kati (1000 + 3000 szarvasi nevezési díj), Szlovák Péter (650 + 3000 szarvasi nevezési díj), Hegedűs Márk (650), Janó Péter (650), Rentka László (650), Salamon Tibor (650), Kovács Enikő (650), Balogh Gergely (650), Vas András (650), Batta Gyula (2000), Soltész István, Kovács Mihály

Bevétel: önrészek: 8200 Ft

szarvasi nevezés: 6000 Ft összesen 14200 Ft

Számla (pályabérlés): 6640 Ft

**200 m tetszőleges** Hogy ne tartson 15 percre az első 400 m, a bátrabbak 2 perccel korábban kezdték az edzést, én is egygel.

**2x100 m vegyes**

3-as pálya

Bodnár Máté

(BME-re járó egyetemista,  
volt DSC-Sportiskolás

úszó, aki fél évig

Debrecenben edz

és a MEFOB-ra készül,  
valószínűleg velünk is.

Ma már 1500 m-t úszott. Vegyesúszásban demoralizáló volt főleg a második, lendületesebb úszása.

2-es pálya

Rentka László

Vas András

Salamon T. – Soltész I.

(a sorrendre nem emlékszem)

Batta Gyula (lehet, hogy később jött át)

1-es pálya

Szlovák Péter

Balogh Gergely

Kovács Enikő

Janó Péter

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

3-as pálya

Bodnár Máté

ezután kiszáll

2-es pálya

Rentka László

Soltész István

Salamon Tibor

Vas András

Batta Gyula

1-es pálya

Szlovák Péter

Balogh Gergely

Kovács Enikő

Janó Péter

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

4-es pálya

Hegedűs Márk

3-as pálya

Kovács Misi

(El Chamino után)

2-es pálya

Soltész István

Salamon Tibor

Vas András

Rentka László

Batta Gyula

1-es pálya

Szlovák Péter

Balogh Gergely

Janó Péter

Kovács Enikő

Dobó Sándorné

**3x200 m gyors 4 percekre, javulóra** Régen csináltunk ilyet, meg is látszott az időkön!

3-as pálya	2-es pálya	1-es pálya
Kovács Misi	Rentka László	Szlovák Péter
	Soltész István	Balogh Gergely
	Vas András	Kovács Enikő
	Salamon Tibor	Janó Péter (ki-kihagy belőle, de küzd!)
	Batta Gyula	Dobó Sándorné

3:50 – 3:40 közötti javuló sorozatot terveztem. Vas András úszás közben úgy döntött, hogy valószínűleg egy perccel jobb időkre gondoltam.

2:57-59-3:01 körüli időket mentünk elsőre.

Másodjára 2:50-55 körül, a végén 2:49 volt az idő a nagyfíúknál (körülbelül). Jól esett az élen haladni, de ezt Szarvas után újra gyakorolni kell! (Százhalombattán 400 m gyorsúszás is lesz!)

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

3-as	2-es	1-es
Batta Gyula	Soltész István	Szlovák Péter
Kovács Mihály	Vas András	Balogh Gergely
(„Félpályások” RL	Salamon Tibor (pille-hát)	.....
„Félpályás félnótások” Misi)	Rentka László (mell-mell)	

„Mellúszónak nehéz lenni,  
mert sokat kell mellen úszni!” RL  
„A hátúszó Misi ideális edzőpartner”  
„???”

„Mert be lehet hozni!”

**4x100 m gyors 2:30-ra**

3-as	2-es	1-es
Kovács Misi és Vas András, 2x100 m után beszélgetnek	Soltész István Salamon Tibor Rentka László (háton) Vas András (2x, háton-gyorson, fáradtan-lassan)	Balogh Gergely (gyorsan, küzdünk) Szlovák Péter (mellen is) .....
	Batta Gyula (elsőt kihagyja, harmadiknál lehajráz)	

(eddig 2150 m, 55-60 perc) 7 perc maradt 21 óráig.

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

Javasoltam a 10x25 m-t, amely a 20x25 m fele, azt meg leússzuk csütörtökön!

4-es	3-as	2-es	1-es
az utolsó 4 ill. 2 úszásra	Rentka László Batta Gyula	Soltész István (gy-h) Salamon Tibor (pill)	Szlovák Péter Balogh Gergely
átment Dobóné Kati és Janó Péter	Dobóné Kati	Janó Péter („6x elég lesz!”)	

**levezetés** A 2-es pályán Batta Gyula 26 hosszát úszott (talán úszik még utána). Gyula 2015. augusztus 22-én kezdett el nagyobb távokat úszni, ma 110 km-hez érkezett. Naponta 3 km-t igyekszik teljesíteni, egy év alatt 1000 km a célja. Naptárba vezeti teljesítményét.

A 3-as pályán 21:03-tól 21:15-ig én 6x100 m-t úsztam Gyula mellett: a 100 m-es szendvicsek: 25 m gyors, 25 m mell karral, duplázva, 25 m mell csúsztatás, 25 m hát.  
Feldolgozás vége: 23:23 + költségek elemzése: 23:30 Rentka László

Ui: Janó Péter és Balogh Gergely a szarvasi részvételen vívódik.

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](mailto: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 úzás + 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 osztáv, 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 összeceapunk 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!