

2016. január 5., kedd Januári edzésterv Salamon Tibortól Debreceni Sportuszoda

25m-es medence

20:00 – 21:00

Feldolgozás másnap, 22:06-tól.

Hírek röviden:

Legoza Éva (Hugi) az edzés napján, január 5-én 57 éves!

A szentesi [I. Évindító Nemzetközi Szenior Úszóverseny](http://szeniorob.hu/hu/nevezesek/megtekint/ferfi/649)re eddig 15 csapattagunk jelentkezett. 1500 méteres versenyt csak itt rendeznek 2016-ban! A nevezések jelenlegi állása:
<http://szeniorob.hu/hu/nevezesek/megtekint/ferfi/649>
<http://szeniorob.hu/hu/nevezesek/megtekint/no/649>

2016-tól csak egyesülethez igazolt szenior úszók indulhatnak a hazai versenyeken, megszűnt az *egyéni induló* illetve *egyesületen kívüli induló* státusz. Ennek köszönhetően öten igazoltak Klubunkhoz: Horányi Antal (1942), Bodnár Tamás (1961), Tóth Szilveszter (1978), Kocsis Szabolcs (1982) és Korányi Csenge (1988). A hatodik jelentkezőt edzésünk előtt Szlovák Péter jelentette be és fizette be regisztrációs díját. A hatodik csatlakozó nem más, mint Szlovák Szabolcs (1980), aki évente egy-két versenyéhez keresett egyesületi háttérrel. Ő jelenleg válogatott triatlonistákkal edz Budapesten.

Az [Univer24 - Az úszás ünnepe 2016-ban is](#) megrendezésre kerül Kecskeméten, Élmenykülönítményes szeniorokból és fiatalokból álló 10 fős csapatunkat 24 órás „örömúszásra” várják a 9-es pályára.

2016. február 6-án Nyíregyházán egy napos szenior versenyt terveznek, külön meghívták a „szomszéd vár” debreceni csapatot.

Hosszú Katinka többszörös világ- és Európa-bajnok versenyző a sajtótájékoztatóján széttepi a Magyar Úszó Szövetség által neki felajánlott szerződés tervezetét a budapesti Larus Étterem és Rendezvényközpontban 2016. január 6-án. Forrás: <http://www.haon.hu/hosszu-katinka-nem-fogadja-el-a-szovetseg-szerzodesajanlatat/2983161>

22:32-kor hozzá is kezdek a feldolgozáshoz!

Az edzés résztvevői a beléptető lista alapján: 19+1 fő két bérelt pályán, a nevek mellett önrész- és egyéb befizetések forintban: Salamon Tibor (650), Bihari Árpád (650), Kovács Enikő (650), Fizil Ádám, Hegedűs Márk (650), Nemes Dániel (650), Bonivárt Péter (nővére 15.520 Ft-ot utalt 2015. december 31-én költségeire), Szlovák Péter (650 + 2000 tagdíj, 1000 regisztrációs díj, 1000 regisztrációs díj Szlovák Szabolcs részére), Rentka László (650), Vas András (650), Kiss Dániel (600), Kovács Misi, Legoza Éva (700), Batta Gyula, Soltész István (2000), Mikecz Orsolya (630, 11.430 Ft-ért 9 bérletes belépést átveszek tőle 10 alkalmas bérletéből), Szentjóbi Enikő, Girgás István, Girgás Istvánné Rácz Kaló saját, szülői bérlettel.

Bevétel (önrészek): 9130 Ft+ 15.520 Ft utalás 2000 Ft tagdíj, 2000 Ft 2 fő regisztrációs díja

Számla (pályabérlés): 6640 Ft + 11.430 Ft 9 alk. bérlet átvétel

200 m tetszőleges Természetesen edzéskezdekör a többség a parton lazított és élt társasági életet. Én is 20:05-kor csobbanok, 100 m-t melegíték 10:07-ig.
„Kiképző örmesterként” gyorsítom az edzés menetét. Az extra pihenők megvonását is javaslom. (Nem megy át ...)

2x (2x50 m, 100 m saját, nem gyors, köztük 15 mp pihenő)

A saját, nem gyors a 2-es pályán főleg hátúszás volt. Az 1-es pályán változatosabb megoszlásra emlékszem:

2-es pálya

1-es pálya

Zooo (gyors, a 2-dik 50 m-től)

Rentka László (hát)

Szlovák Péter (mell)

Szentjóni Enikő (mell v. hát)

Batta Gyula (talán pillangó)

Mikecz Orsi (talán hát)

Legoza Éva

Bihari Árpád

Kovács Enikő (talán mindhárman mellen)

Új emlékképem jött elő a 8x25 m sprint mellúszásának leírásakor, mivel sehogyan sem állt össze, hogy Mikecz Orsi gyorsúszó mögött mellen úsztam több hosszúságú távokat: tehát: az első 2x50 m + 100 m-t háton (lásd fentebb, pirossal), a másodikat mellen úsztam (a sárga kiemelést a továbbiakban mellőzöm):

2-es pálya

nagyfiúk: főleg háton

Fizil Ádám talán mellen

Nemes Dániel gyorsan-mellen

Vas András: befutója gyorsan

1-es pálya

Zooo (gyorson)

Szentjóni Enikő (háton)

Mikecz Orsi (gyorson)

Rentka László (mellen)

Szlovák Péter (mellen)

Batta Gyula (talán pillangón)

Legoza Éva

Bihari Árpád

Kovács Enikő

} (talán mindhárman mellen)

Tegnap 23:25-kor, 55 perces időráfordítással zártam soraimat. 2016. január 7-én, csütörtökön 9:30-kor folytatom a feldolgozást, lila betűkkel, sárga háttérrel.

Sorozatok között 30 mp extra pihenő. Ha 2 pályán vagyunk, A/B csapat helyett megfelelő párokba is rendeződhetünk.

A pályánkénti rendezéssel most sem foglalkoztunk, spontán is akadtak párok a körforgalom elején, bár Szlovák Péterrel a 4x100 m gyorsúszásnál észleltük, hogy mire ő másodikként indul, a 2-es pályán olykor már öten elindultak...

8x25 m saját sprint, 0:45-re

Mellen úsztam a 8x25 m-t

4x50 m gyors (1 perckre)

Az edzésfüzet aznapi feljegyzését is felhasználva írom ezt a pillanatnyi pályatükört:

szélső pályák kezdetben Kéri Editék majd Girgásék	3-as pálya Kovács Misi Hegedűs Márk Bonivárt Péter	2-es pálya Fizil Ádám Soltész István Kiss Dániel Vas András Salamon Tibor Rácz Kaló Nemes Dániel	1-es pálya Zooo (uszonnyal*) Szlovák Péter Rentka László Szentjóni Enikő Mikecz Orsi Batta Gyula Legoza Éva Bihari Árpád Kovács Enikő (az utolsó öt ember sorrendje más is lehetett)
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Katona László (1968)
lakossági úszó
is jelen volt

*Zooo széles najád uszonyát – mikor combom illeti vele a rajtnál – „nagy cipőnek” titulálom.

A 4x50 m után a piramisban oda és vissza is 5. távot is akartam úszni, de Batta professzor tud (4-ig) számolni!

4x100 m gyors (2 perckre)

A körforgalmakban a sorrend hasonló, mint az 50 m-eknél. Általában Vas Andrással úszom párban, néha Salamon Tibor is feljön rám, a 4. távnál én Kiss Dánielre. Mire harmadikként beérek, a 2-es pályán általában már öten a célban... Fizil Ádám 1:20-1:23 közötti 100-akat úszik. Az első 100 m-nél volt 20:30 az idő a fal órán, az edzésidő felénél jártunk.

2x200 m gyors (4 perckre)

„Időhiány” miatt egyszer 200 m-t úszunk, viszont azt erősen!☺ Kezdetben Rácz Kalóval párban úszom, majd előtte (Salamon Tiborral? Vas Andrással? Soltész Istvánnal? Fizil Ádám lábgörccs miatt kiállt.) Legoza Éva a 2-es pályán úszott, taklán a 4x100 m-nél is.

4x100 m gyors (2 perckre) (vagy gyors-hát/mell 25m-enként váltva)

Kissé fáradtabban visszafelé a piramisban. Kiss Dániel átment a 3-as pályára.

4x50 m gyors (1 perckre) (vagy gyors-hát/mell 25m-enként váltva)

Szentjóni Enikő előtt úszom, mindketten gyors-hát váltogatással.

8x25 m saját sprint, 0:45-re Itt jelentettem be Legoza Éva 57. születésnapját, amelyet nagy ováció kísért! Ő már a parton tartózkodott.

Ez a 8x25 m megtizedeli (sőt, csaknem megfelezi) a társaságot! Kiszáll Zooo, Szlovák Péter, Legoza Éva az 1-es pályáról, Fizil Ádám a 2-esről. Bonivárt Péternek és Hegedűs Márknak is hűlt helye. A programot 21:05-kor fejeztük be, talán „lejárt a munkaidejük!”

Én mellen úszom, és Batta Gyulát, aki pillangózik mögöttem, udvarias közlése szerint „csak kicsit” akadályozom. Előre engedem, ekkor egyik hosszab erősebben, a másikat pihenve, majd minden továbbit lassabban ússza, „mert elfáradt”. Maradok mögötte.

100 m laza Ez nekem kimaradt, helyette az 1000 km-es projektjét a hármas pályán úszó Batta Gyula mellett a kettesen Nemes Dánielt próbálom rávenni a szinkronúszásra, a kicsúsztatott, méltóságteljes, energiatakarékos gyorsúszásra.

Összesen 2700 m, kb. 60-65 perc 2500 m-t úszott, aki mindent teljesített a kimaradt 200 m-en kívül. Én 2400 m-t. Batta Gyula ráadást úszott.

Mivel téli időjárás van, a többség beérte a jakuzzival, Gyula is lemondott a kinti termálozásról.

Debrecen, 2016. január 7., 10:23.

Az edzés végrehajtását megjegyzésekkel ellátta Rentka László

Még egy megjegyzés: Salamon Tibor csak az első hét edzésprogramjának összeállítását vállalta, utána Fizil Ádám következik!

Csütörtökön másfél óras az edzés, a kiírt salamoni program után 8x100 m-t (saját-vegyes) és váltózást jelentettem be a társaság nagy örömére (erre a részre hárman szoktunk maradni...)

10:56, most már tényleg (?) befejezem!