

2016. március 29., kedd Heti edzésterv előre: Salamon Tibor
Debreceni Sportuszoda
25m-es medence
Kezdés 20⁰⁰-kor!

200 m tetszőleges
200 m gyors láb - gyors – hát láb - hát
6x (50 m pill/hát/mell - gyors
 25 m saját) 1 perckre mindent
100 m laza
10x (100 m saját erősen
 25 m laza) 3 perckre
100 m laza
Összesen 2300 m (<55 perc) + váltó!
(4x50m pille-gyors 15 mp pihenővel?)

2016. március 29., kedd Heti edzésterv előre: Salamon Tibor
Debreceni Sportuszoda
25m-es medence
Kezdés 20⁰⁰-kor!

200 m tetszőleges
200 m gyors láb - gyors – hát láb - hát
6x (50 m pill/hát/mell - gyors
 25 m saját) 1 perckre mindent
100 m laza
10x (100 m saját erősen
 25 m laza) 3 perckre
100 m laza
Összesen 2300 m (<55 perc) + váltó!
(4x50m pille-gyors 15 mp pihenővel?)