Úszás edzésterv

1. 400m bemelegítés
   4x200m technika - 1 x minden úszásnemben
   4x100m láb
   200m levezető
   1800m

2. 4x100m vegyes bemelegítés
   2x100m pillangó technika (ritmusra figyelve)
   4x50m pillangó láb (deszka nélkül)
   4x25m vagy 100m pillangó
   2x100m hát technika (figyelve a csípő helyzetére és a váll forgatásra)
   4x50m hát láb (feszes testtartás)
   100m hát
   200m levezető
   1600m

3. 4x100m vegyes bemelegítés
   2x100m mell technika (figyelni a titmusra, csípő pozícióra és a siklásra)
   4x50m mell láb(hosszú siklás)
   100m mell
   2x100m gyors technika (figyelni a húzás-tolás kartempó szakaszokra és a levegővételre)
   4x50m gyors láb
   100m gyors
   200m levezető
   1600m

4. 400m tetszőleges bemelegítés
   200m hát, oda páros kar, vissza rendes
   8x 100m bója+tenyérellenállás (TEA) -1. gyors, 2. páros karú hát felváltva
   200m laza
   4x25m víz alatt 1 levegővel
   100m levezető
   1800m

5. 400m bemelegítés
   200m gyors technika
   2x4x100m gyors 1.sorozat gyors 2.sorozat gyors TEA
   100m laza
   8x50m gyors,minden 5. karra levegő
   100m levezető
   2000m

6. 2x200m bemelegítés
   2x200 technika 1. saját, 1.gyors
   10x100m gyors 1:30-ra levegővétel: (3x3,3x5,3x7,1xmax)
   100m
   4x100m saját javuló 1:50-re
   100m levezető
   2400m

7. 400m bemelegítés
   10x200m gyors
   200m levezető
   2600m

8. 2x200m bemelegítés
   4x100m saját technika
   10x100m saját
   10x50m saját láb
   200m levezető
   2500m

9. 2000m gyors vagy 2x1000m vagy 4x500m saját szinthez igazítva

10. 4x100m vegyes
    200m technika tetszőleges úszásnem
    2x8x 100m 1.gyors, 2. vegyes
    200m levezető
    2400m

11. 2x200m bemelegítés
    100-200-400-800-400-200-100m
    200m levezető
    2800m

12. Tetszőlegesen bármit lehet úszni, de legyen 3000m😉