

## 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 (fesztes testtartás)  
100m hát  
200m levezető  
1600m
3. 4x100m vegyes bemelegítés  
2x100m mell technika (figyelni a ritmusra, csípő pozícióra és a siklásra)  
4x50m mell láb(hosszú siklás)  
100m mell  
2x100m gyors technika (figyelni a húzás-tolás karempó 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 😊