

Rozpływanie	400 (100kr/50grzb/50klas)	400
Dogrzewka	8*50 (np-25nn grzb rozp/25grzb tech, p-25nn kr bok rozp/ 25kr tech) 4*100 (np-grzb p-kr, 50 styl+nn delf/ 50 styl tech)	800
Luźne pływanie		
Zadanie główne	(200 int.70% p.15s / 2*100 int.75% p.20s / 4*50 int.80% p.25s / 8*25 int.85% p.30s / 4*50 int.80% p.25s / 2*100 int. 75% p.20s / 200 int.70% p.15s)	1400
Ćwiczenia rozluźniające	300 luz (50glauch/50grzb oburącz)	300

### Legenda:

**p.** przerwa odpoczynkowa **p. dpw** przerwa do pełnego wypoczynku **s.** start do kolejnego dystansu, serii w określonym limicie czasu **NN** pływanie same nogi **RR** pływanie same ramiona (**P**) pływanie w płetwach (**Ł**) pływanie w łapach **delf** delfin **kr** kraul **grzb** grzbiet **kl** żaba **zm** zmienny (kolejność pływania: delf/grzb/kl/kr) **glauch** „żaba na plecach” **delfinokr** lub **podwójny kraul** ramiona delfin/nogi kraul **dokładanka od dołu** 1. ręka przy biodrze w dole, 2. wykonuje ruchy napędowe do stylu **dokładanka od góry** 1. ręka przy przed głową w górze, 2. wykonuje ruchy napędowe do stylu **przekładanka** dot. kr, grzb: ramiona mijają się symetrycznie, w połowie cyklu z długim wyleżeniem pomiędzy pół-cyklem **minimaks** pływanie z minimalną ilość ruchów przy możliwie największej prędkości **progresja** pływanie odcinków z narastającą prędkością; każdy kolejny coraz szybszy **DPS** (distance per stroke) minimalna ilość cykli na dystansie **int.** intensywność **reg.** regeneracja (dot. intensywności) **w koordynacji** pływanie całym stylem **NS** (negative split) negatywny rozkład tempa, druga lub kolejna część dystansu szybsza „**streamline**” opływowa, wyciągnięta pozycja „**slow motion**” pływanie w przesadnie wolnym tempie idealnie technicznie