

Rozpływanie	50kr/50kl/50grzb/100kr/100kl/100grzb/150kr/150kl/150grzb	900
Dogrzewka	1200 2x [6x 50/1:00 kl z NN kr + 300/grzb co 5 ruch 6 kop. NN delf na boku] 2000 20x 100/1:45 #-nieparzyste: grzb; #-parzyste: kr ostatnie 25m maks!	3200
Luźne pływanie	200 (25 glaiach/25 grzb)	200
Zadanie główne	1000 NN kr, co 4-te 25m rozpędzane	1000
Ćwiczenia rozluźniające	4x 100 (25 delf na bezdechu/75 kr luz)	400

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) **glaiach** „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