

Rozpływanie	(75kr/50grzb/75kr/50kl)	500
Dogrzewka	8*50 (30kr/20zaba delf) - zaczynamy i kończymy 5m przed ścianą - dynamiczne napłynięcie/nawrót koziołkowy! /poślizg 7m - swobodne dopłynięcie do 30m kr i żaba delf	400
Luźne pływanie		
Zadanie główne	2x [6x100 p.10-15s 1-25delf/75kr, 2-25grzb/75kr, 3-25klas/75kr - akcent nawrotu kr - strefa 5m napłynięcie i odbicie 300 kr oddech 3/5]	1800
Ćwiczenia rozluźniające	200 grzb	200

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) **glaich** „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 ilością 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