

Rozpływanie	500 (100zm odwr./25nn grzb)	500
Dogrzewka	4*100 nn zm pozycja max opływowa na plecach 400 zm na plecach co 25m 4*100 nn zm pozycja max opływowa przodem 400 dokł zm co 25m	1200
Luźne pływanie		
	2x [8x 50]	
Zadanie główne	1blok - 20kr max/30tech do zm 2blok - 20 do zm max/30kr tech	800
Ćwiczenia rozluźniające	200 (50kr +nn delf/50grzb +nn delf)	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/żaba/kr) **glaich** „żaba na plecach” **delfinokr** lub **podwójny kraul** ramiona delfin/nogi kraul (podwójny 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** (dystans per stroke) minimalna ilość cykli na dystansie **int.** intensywność **reg.** regeneracja (dot. intensywności) w koordynacji pływania całym stylem **NS** (negative split) negatywny rozkład tempa, druga lub kolejna część dyst. szybsza „**streamline**” **maks.** opływowa, wyciągnięta pozycja „**slow motion**” pływanie w przesadnie wolnym tempie idealnie technicznie