

Rozpływanie	1x 200 kr; 2x 150 zm bez delfina; 4x50 (25 delf/25 głaich)	700
Dogrzewka	(P) 4x 150 (50 NN na boku/50 ćw. tech./50 DPS)	600
Luźne pływanie	100 luźne pływanie	100
Zadanie główne	kr (3x 100/1:30, 3x 200/3:00, 3x 300/4:30, 3x 400/6:00)	3000
Ćwiczenia rozluźniające	100 luźne pływanie (Ł) 6x 100 (25 delf maks!/75 grzb luz)	700

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) **głaich** „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