

Rozpływanie	200/200RR/300(Ł)/200NN	900
Dogrzewka	8x 50/p.dpw #-1 ćw. tech. kr jednoręki; #-2: rozpędzane	400
Luźne pływanie	100 glaich	100
Zadanie główne	3x [ 100/1:35; 200/3:10; 300/4:45 ] blok: #1-RR kr; #2-kr; #3-(P) grzb	1800
Ćwiczenia rozluźniające	200 (25 kr/25 glaich) 6x 100 (P) 25 delf maks/75 NN grzb	800

### 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 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