

Rozpływanie	(200/200RR/300(Ł)/200NN/200 ćw.techniczne)	1100
Dogrzewka	(12x 50/1:00 #1-delf/grzb; #2-grzb; #3-kl/kr; #4-kr)	600
Luźne pływanie	100 glauch	100
Zadanie główne	(3x 800/12:00 kr > #1- t.11:00; #2- t.10:45; #3- t.10:30)	2400
Ćwiczenia rozluźniające	100 glauch 800 (P) NN (50 kr ramiona w dole oddech z boku/50 kr na bokach jedno ramię z przodu/50 grzb rotacja z ramionami w dole/50 grzb na bokach jedno ramię w górze) 400 (8x 50/1:10 kr ćw. oddech. 2 oddechy na 50m) 200 (8x 25 maks! #1-kr; #2-delf) 200 grzb	1700

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) **glauch** „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