

# Trening Pływacki w okresie I tygodnia Ferii Zimowych

Poniedziałek:

300Rozg

400m KR Zestaw

200m RR, KR (Ł)

200m NN KL

200KL

200NN DF, (RR KL)

200m Dokł DF P/L RR

200m GRZ (PŁ)

200 kl (luz)

---

2100m

Wtorek:

300rozg

400RR KR (Ł)

400NN KR (PŁ)

4\* 100zm

4\*(100kr, 100kl) 800m

200NN DF RR KI

200 Grz

---

2700m

Środa :

300 Rozg

400KR Zestaw

400NN Grz

4\*(100m NN KI, 100zm) 800

200 NN Df RR KI

4\* 50 DF (PŁ)

200grz

---

2500m

Czwartek:

300rozg

400Kr

400 RR KR(Ł)

200 RR Grz

200 NN GRZ (PŁ)

200 NN DF RR KL

200 dokł DF

8\* 50 DF( Przerwa 50s między każdą 50)

200m ĆW PROPELER po 50 Każdym

200 Grz

---

2700m

Piątek:

300Rozg

400Kr Zestaw

200 NN DF RR KL

200 NN DF Plecy

200dokł Df

4\* 50 DF

4\* 100 zm

200NN KL Plecy

200NN KL

200 Grz

---

2400m

Sobota:

300 Rozg

4\*100zm

400 NN GRZ

400 RR GRZ

200KR Piastki

200NN DF RR KL

8\* 25m DF ( Start co 40 S)

200 Propeler

100Grz

---

2400m

NN –Nogi do stylu

RR- Ręce do stylu

Df- Styl motylkowy

KR- technika Kraulowa

KL- styl Klasyczny

Grz –Styl Grzbietowy

(PŁ)- Płetwy

(Ł)- Łapki

Zm –Styl Zmienny

Ćw KR

KR Piastki

Propeler U

Dokładanka KR RR Nad głową

KR co 4 cykle wdech