

Cel programu: bez problemu pływać ciągiem odcinki powyżej 400 m

Tabela z treningami (instrukcja jak pływać poniżej):

	A	B	C	D
	pletwy	zurka	ósemka	bez sprzętu
1	24 x 25 dow, 15 s. p. (trzymajcie czas przerwy)			
2	6 x blok: 2 x 25 dow, 10 s. p. 50 dow, 20 s. p. (po bloku nie ma dodatkowej przerwy)			
3	4 x blok: 3 x 25 dow, 20-30 s. p. 75 dow, pełna przerwa odpoczynkowa - może być dodatkowe rozplwanie na końcu			
4	24 x 25 dow, 10 s. p. (trzymajcie czas przerwy)			
5	4 x blok: 2 x 25 dow, 10 s. p. 2 x 50 dow, 20 s. p. (po bloku nie ma dodatkowej przerwy)			
6	4 x blok: 2 x 25 dow, 20-30 s. p. 100 dow, pełna przerwa odpoczynkowa - może być dodatkowe rozplwanie na końcu			
7	24 x 25 dow, 5 s. p. (trzymajcie czas przerwy)			
8	8 x blok: 25 dow, 10 s. p. 50 dow, 20 s. p. (po bloku nie ma dodatkowej przerwy)			
9	4 x blok: 25 dow, 20-30 s. p. 125 dow, pełna przerwa odpoczynkowa - może być dodatkowe rozplwanie na końcu			
10	12 x 50 dow, 4 x 20 s. p., 4 x 15 s. p., 4 x 10 s. p.			
11	8 x 75 dow, 4 x 20 s. p., 4 x 15 s. p.			
12	6 x 100 dow, 20 s. p.			

Jak pływać?

Program polega na tym, żeby zmusić się do bardzo prostej, ale ważnej pracy tlenowej - kraulem w pełnej koordynacji. Każdy trening składa się z dwóch zadań treningowych. Treningi realizujemy wg. poniższego schematu:

Trening 1	A + B	Legenda:
Trening 2	A + C	A - pływanie w pletwach
Trening 3	A + D	B - pływanie w rurce
Trening 4	B + C	C - pływanie na samych ramionach (z ósemką)
Trening 5	B + D	D - pływanie bez sprzętu
Trening 6	C + D	
...		
I tak dalej		

To znaczy, że w pierwszym treningu realizujemy jeden blok treningowy w kraulem w pletwach, drugi w rurce (A + B). Drugi tydzień to trening w pletwach i na ramionach z ósemką (A + C) i tak dalej.

Kolejnym krokiem jest wybranie treningu z listy 1-12. Program zaczynamy od pierwszego wiersza i jeżeli udało nam się zrealizować zadanie bez wydłużania przerw, w następnym tygodniu przechodzimy dalej.

Jeżeli nie uda nam się zrealizować zadania, próbujemy zrealizować je w następnym tygodniu.

Przykład 1:						
Pierwszy tydzień zaczynamy od bloku 1A + 1B, udało nam się zrealizować 24 x 25 w płetwach, ale zabrakło nam siły na 24 x 25 rurce.						
Przy następnej okazji, kiedy będziemy robić trening w płetwach zrobimy trening 2, w przypadku rurki zostaniemy przy treningu 1.						
Przykład 2:						
W kolejnych tygodniach możemy realizować różne treningi dla różnych sprzętów, np.						
Trening 5	5A + 1C	(udało się zrealizować oba treningi)				
Trening 6	3B + 2C	(nie udało się zrealizować treningu w rurce 3B - przy następnej okazji, powtarzam)				
Trening 7	6A + 3B	9(powtarzam trening 3B, tym razem się udało)				
Trening 8	7A + 3C	(nie udało się zrealizować 3C - przy następnej okazji powtarzam)				
Trening 9	4B + 3C	(powtarzam trening 3C, tym razem się udało)				
Dzienniczek treningowy:						
Aby nie zgubić się w treningach dobrze jest prowadzić dzienniczek treningowy. Propozycja zapisu jest następująca:						
1A1B oznacza, że zrobiliśmy trening 1 w płetwach i trening 1 w rurce (oba zrealizowaliśmy bez problemu)						
! - wykrzyknik oznacza że nie udało nam się zrealizować treningu						
1A1B! oznacza że nie udało nam się zrealizować treningu w rurce						
1A!1B oznacza, że nie udało nam się zrealizować treningu w płetwach						
Przykład:						
Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5	Tydzień 6	
1A1B	2A1C	2B2C	3A3B!			