

KAPÁS BOGLÁRKA FELKÉSZÜLÉSE ALAPELVEK ÉS ÚJ IRÁNYOK

TERHELÉSI ÖSSZETEVŐK

- A1 – AEROB JELLEGŰ MUNKA (T+IDŐ) **200M/2+15" (1:13,5)**
- A2 – ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS LAKTÁT TÖRÉSPONTON **200M/2 +7-10" (1:05,5-1:08,5)**
- A3 – ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS ANAEROB KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT
200M/2 + 4-7 1:02,5-1:05,5)
- LE – LAKTÁT ELŐÁLLÍTÓ SOROZATOK (50-75-100M)
- LT – LAKTÁT TOLERANCIA SOROZATOK (100-200M)
- G – MAXIMÁLIS IRAMÚ GYORSASÁG FEJLESZTŐ SOROZATOK (RÖVID TÁVOK TELJES PIHENŐVEL)

ÚSZÁSNEM BEOSZTÁS II. MAKROCILUS I. MEZOCIKLUS

	H	K	SZ	CS	P	SZ
de.	P-H	GY-M	V	P-H	P-H-M	V
du.	M-GY	H-P		M-GY	GY	

ÚSZÁSNEM BEOSZTÁS A FELKÉSZÜLÉS TOVÁBBI RÉSZÉBEN

	H	K	SZ	CS	P	SZ
de.	V-GY	GY-P	GY	P-V-GY	GY-P	GY
du.	GY-H- M	V		GY-H	V	

TERHELÉSI ZÓNÁK

	H	K	SZ	CS	P	SZ
de.	A1	A1	LE-LT/ G	A1-A2	A1	LE-LT- G
du.	A3-A2	Regeneráló edzés (variációk,temp ó ,tempó+idő feladatok)		A3-A2	Regeneráló edzés (variációk,temp ó ,tempó+idő feladatok)	

2016. II. MAKROCIKLUS (01.04-04.17)

II.Makrociklus

1.mezociklus

1.	01.04-01.10		4000-5000	variációk
2.	01.11-01.17	Hódmezővásárhely (10-23)	6000-6500	tempó-tempó+idő
3.	01.18-01.24	Hódmezővásárhely (10-23)	7000-7500	nő a terjedelem
4.	01.25-01.31		7000-7500	
5.	02.01-02.07	USA Fort Lauderdale (30-27)	8000-8500	A1

2.mezociklus

6.	02.08-02.14	USA Fort Lauderdale (30-27)	8000-8500	A1
7.	02.15-02.21	USA Fort Lauderdale (30-27)	8000-8500	A1-A2 LE, LT
8.	02.22-02.28	USA Fort Lauderdale (30-27)	8000-8500	A1-A2-A3, LE, LT
9.	02.29-03.06		7000-7500	A1-A2-A3 , LE, LT, G
10.	03.07-03.13	Verseny????	7000m	A1-A2, LE, G

3.mezociklus

11.	03.14-03.20	Doha (13-26)	7000-7500	A1-A2-A3 LE,LT
12.	03.21.03.27	Doha (13-26)	7500m	A1-A2-A3 LE,LT
13.	03.28-04.03	Hódmezővásárhely (27-02)	7000m	A1-A2-A3 LE,LT
14.	04.04-04.10		6500-7000	A1-A2-A3 LE,G
15.	04.11-04.17	Magyar Bajnokság (13-16) Győr	5500m	A1 + verseny

MAGYAR BAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

- 200M GYORS 1:58,45 CS+0,40
- 400M GYORS 4:07,99 CS+2,38
- 800M GYORS 8:27,11 CS+5,93
- 1500M GYORS 16:23,21 CS+21,63
- 200M PILLANGÓ 2:09,18 CS+0,46
- 400M VEGYES 4:40,25 CS-4,27

2016. III. MAKROCIKLUS (04.18-08.13)

III.makrociklus

1.	04.18-04.24			A1-A2
2.	04.25-05.01	Hódmezővásárhely edzőtábor (24-07)		A1-A2-A3 LE-LT
3.	05.02-05.08	Hódmezővásárhely edzőtábor (24-07)		A1-A2-A3 LE-LT-G
4.	05.09-05.15			A1, LE,G
5.	05.16-05.22	Európa Bajnokság (16-22) London		

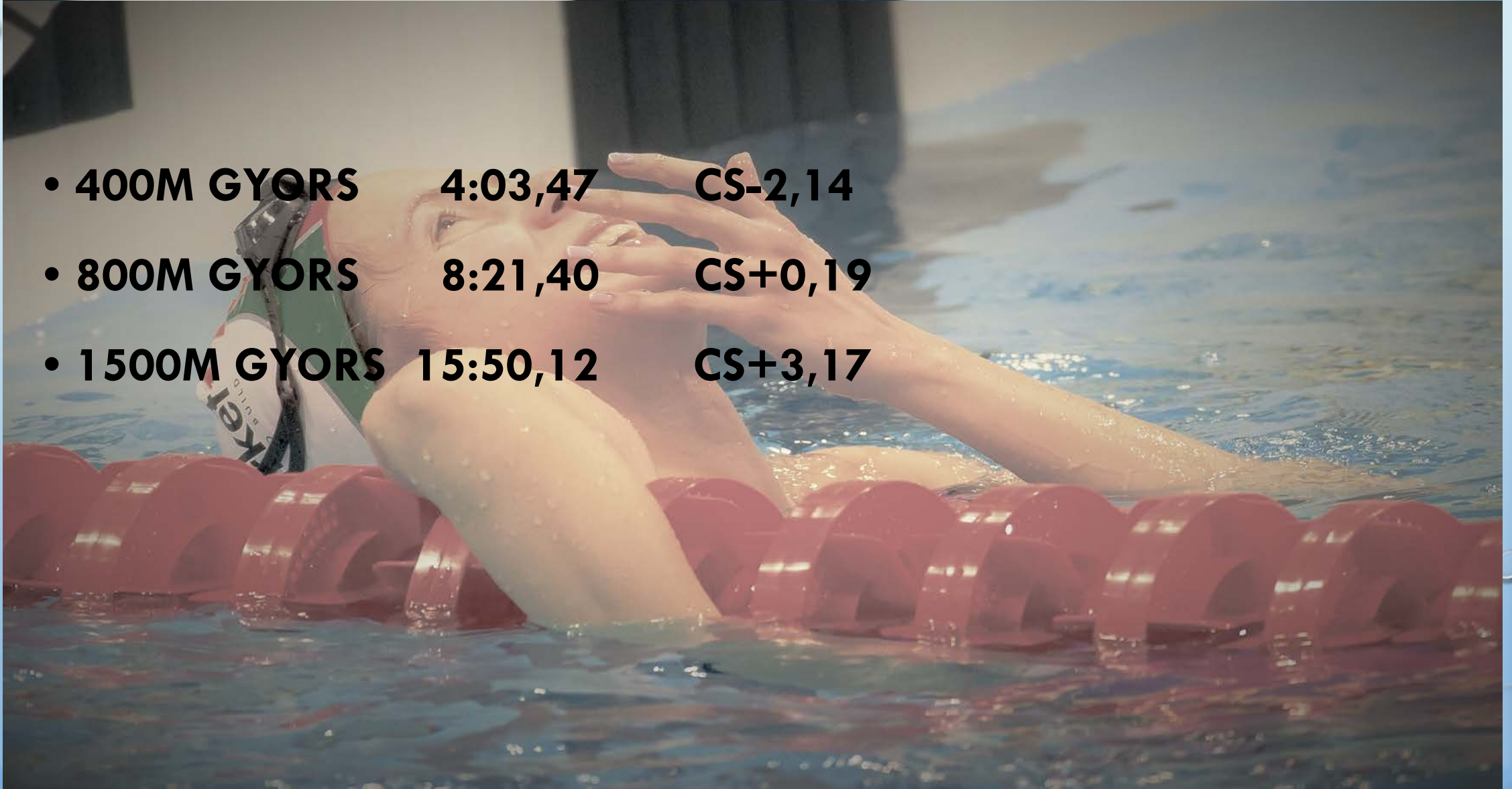
6.	05.23-05.29	Hódmezővásárhely		A1
7.	05.30-06.05	Hódmezővásárhely		A1-A2

8.	06.06-06.12			A1-A2
9.	06.13-06.19			A1-A2
10.	06.20-06.26	Róma Sette Colli (24-26)		A1-A2
11.	06.27-07.03	Budapest Open (29-02)		A1-A2-A3

12.	07.04-07.10	Szentes (04-24)		A1-A2-A3 LE-LT
13.	07.11-07.17	Hódmezővásárhely edzőtábor (04-24)		A1-A2-A3 LE-LT
14.	07.18-07.24	Hódmezővásárhely edzőtábor (04-24)		A1-A2 LE-LT-G
15.	07.25-07.31			A1-A2-LE-G
16.	08.01-08.07	Olimpia Rio de Janeiro (06-13)		A1 G
17.	08.08-08.14	Olimpia Rio de Janeiro (06-13)		A1

EURÓPA-BAJOKSÁG (LONDON 05.16-05.22)

- 400M GYORS 4:03,47 CS-2,14
- 800M GYORS 8:21,40 CS+0,19
- 1500M GYORS 15:50,12 CS+3,17



LAKTÁT TOLERANCIA SOROZAT ALAKULÁSA

6x100GY/6p

2016.02.10 2016.02.17 2016.03.16 2016.05.07 2016.06.01 2016.06.15 2016.07.06 2016.07.13

1:02,4	1:00,8	1:00,7	59,5	1:00,0	59,8	1:00,9	59,1
1:02,4	1:01,3	1:00,7	59,7	59,8	1:00,2	1:00,6	59,3
1:02,8	1:00,8	1:00,5	59,5	59,8	59,8	1:00,6	59,5
1:01,9	1:00,5	1:00,6	1:00,0	1:00,3	59,5	1:00,4	59,6
1:01,8	1:00,4	59,9	59,4	59,6	59,3		59,7
1:00,7	0:59,5	58,7	59,3	58,8	59,1		59,1

Laktát:13,6

A3 ÁLLÓKÉPESSÉGI SOROZAT ALAKULÁSA

8x100GY/1:20

2016.03.23	2016.03.30	2016.04.02	2016.04.30	2016.06.18	2016.07.16	2016.07.20
1:03,9	1:03,1	1:03,2	1:02,7	1:03,3	1:02,8	1:02,5
1:03,1	1:03,2	1:02,3	1:02,5	1:02,8	1:02,3	1:02,8
1:02,2	1:02,9	1:02,7	1:02,2	1:02,1	1:01,9	1:02,1
1:02	1:03,2	1:02,8	1:02,7	1:02,2	1:01,9	1:02,2
1:02	1:03,4	1:03	1:02,8	1:01,8	1:02,3	1:02,3
1:02	1:03,7	1:02,5	1:02,9	1:01,9	1:02,3	1:02,1
1:02	1:03,4	1:02,5	1:03	1:02,2	1:01,7	1:01,9
1:01,3	1:03	1:02,1	1:03,8	1:01,8	1:01,2	1:01,2

A1-A2-A3 ÁLLÓKÉPESSÉGI SOROZAT ALAKULÁSA

1x800GY/30" + 1x100GY MAX/30"

1x600GY/25" + 1x100GY MAX/25"

1x400GY/20" + 1x100GY MAX/20"

1x200GY/15" +1x100GY/MAX/15"

1x100GY/10"+ 1x100GY/MAX

2016-03.17		2016.04.07		2016.06.13		2016.07.18	
9:24	1:03,6	9:25	1:02,3	9:27	1:02,8	9:20	1:02,2
6:58	1:02,9	6:58	1:02,0	6:58	1:02,4	6:59	1:01,7
4:35,9	1:02,8	4:38,5	1:02,2	4:35,5	1:01,3	4:36	1:01,1
2:14,5	1:02,6	2:18	1:01,5	2:15	1:01,3	2:15,9	1:01,6
1:05,9	1:02,4	1:06,5	1:00,4	1:06,9	1:01	1:06,8	1:01,2

A1-A2 ÁLLÓKÉPESSÉGI SOROZAT ALAKULÁSA

8x800GY/40"		4=S 4=TEA	
2016.02.22	2016.04.21	2016.06.02	2016.07.04
9:37	9:39	9:43	9:33
9:31	9:29	9:37	9:25
9:18	9:27	9:31	9:19
9:16	9:28	9:30	9:15
9:12	9:16	9:30	9:06
9:09	9:05	9:21	9:02
8:55	9:06	9:19	9:04
	8:52	9:19	8:52
latát 4,6			

15x400GY/20"

10=S 5=TEA

2016.02.08

4:48	4:46	4:46	4:46	4:45,5
4:45	4:42	4:41,5	4:41	4:38
4:35,5	4:35	4:33,5	4:31	4:25

2016.04.25

4:46	4:41	4:38	4:38	4:36,5
4:36,5	4:36,5	4:36,5	4:36,5	4:35,5
4:28,5	4:25,5	4:24,5	4:26	4:17

2016.06.06

4:48	4:46	4:44,5	4:41	4:39
4:37,5	4:36,5	4:35,5	4:34	4:37
4:30	4:29	4:28,5	4:27,5	4:24,5

2016.07.11

4:44,5	4:28	4:39	4:38	4:38
4:35	4:35	4:36,5	4:38,5	4:35,5
4:34,5	4:33,5	4:35,5	4:33	4:25,7

• 4X400GY/4:45 4X200GY/2:25 2X(4X100GY/1:10)

• **2016.04.28**

• 4:29 2:14,5 1:04,5 1:03,6

• 4:28 2:13 1:04,5 1:02,4

• 4:27 2:11,5 1:04,1 1:02,7

• 4:25 2:10,5 1:04,1 1:01,5

• **2016.07.14**

• 4:31 2:12,5 1:03,7 1:03,9

• 4:30 2:12 1:04,3 1:03,4

• 4:29 2:11,8 1:04,4 1:03,1

• 4:28 2:10,3 1:04,2 1:02,8

TERJEDELEM ALAKULÁSA LONDON ÉS RIÓ ELŐTT

18.NAP 800GY 7100M

16.NAP 6900M

14.NAP 6400M

12.NAP 5800M

10.NAP 5600M

5.NAP 5000M

3400M- VERSENYBEMELEGÍTÉS

18.NAP 800GY, 14.NAP 400GY 6400M

14.NAP 800GY, 10.NAP 400GY 5700M

RIÓ OLIMPIA EREDMÉNYEK

• **400M GYORS 4:02,37 4.HELY**

• **800M GYORS 8:16,37 3.HELY**



változások a 2018/2019 évben

- a vegyes és a pillangó nagyobb szerepet kap (fokozatos terjedelem növekedés)**
- A gyorsúszás terjedelme fokozatosan és minimálisan csökken**
- A gyors feladatokban változatosság, új sorozatok**
- a szárazföldi erőfejlesztés nem változik csak megújul**
- A laktát edzések 50% a pillangó**
- A formába hozás során a pillangó élvezett elsőbbséget**

ÚSZÁS NEM BEOSZTÁS

	H	K	SZ	CS	P	SZ
De	P-V	GY-P	P	P-V	GY-V	GY
Du	GY-H-M	P-H-M-GY		GY-H_M	P-H-M-GY	

Alapelvek a 2019/2020 évben

- Fő cél az olimpiai kvalifikáció
- A pillangó mellett a gyors magas szinten tartása
- Az erőfejlesztés váltson ki új ingert, de legyen fokozatos és álljon összhangban a vízi munkával
- Tesztfeladatok – változatosság – speciális képességek fejlesztése
- Az újdonság varázsa (célok, motiváció, nyomás stb)

Fejlődési lehetőségek 200m pillangón

- technikai
- terjedelem
- intenzitás
- versenyen a 100m gyakorlása
- Verseny rutin megszerzése
- Rövidpályás versenyek