

MILÁK KRISTÓF 2019. ÉVI VB FELKÉSZÜLÉSE

Selmeci Attila



200 M FFI PILLANGÓ 2019

III. MAKROCIKLUS (2019.04.08 - 07.20) 15 HÉT

- I. Általános, aerob állóképesség szakasz - 3 hét
- II. Speciális állóképességi szakasz - 4 hét + 1 hét regeneráló + verseny
- III. Versenyspecifikus (anaerob kapacitás) szakasz - 4 hét
- IV. Verseny előtti formába hozó szakasz - 3 hét

FŐ VERSENY

- Világbajnokság
 - Dél-Korea, Kvangdzsu
 - 2019. július 21-29.

FELKÉSZÜLÉSI VERSENYEK

- Győr Open 3. hét
- FINA Champions Swim Series 5. hét
- Japán Open 8. hét
- Barcelona 10. hét
- Róma 11. hét

EDZŐTÁBOROK

- 1x2 hét Hódmezővásárhely
- 1x 10 nap Hódmezővásárhely
- 1x 10 nap Balatonfűzfő
- 1x 10 nap Gimcheon (Dél-Korea)



MEZOCIKLUSOK FŐ JELLEMZŐI

3-4 hetes időtartalmúak

I. ÁLTALÁNOS, AEROB ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTŐ SZAKASZ

- Alacsony-közepes intenzitás
- Fokozatos edzésterjedelem növelése
- Vegyes felkészülés
- Főleg közepes és hosszú távok alkalmazása
- Jelentős mennyiségű külön kar és külön láb feladatok
- Gyorsaságfejlesztés, sprintek
- Rövid anaerob sorozatok úszása heti 1x
- FŐ CÉL: aerob állóképességfejlesztés, jó technika kialakítása

II. SPECIÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTŐ SZAKASZ

- Aerob állóképesség maximalizálása
- Közepes-erős iramú munkavégzés
- „Saját” úszásnem fokozatos alkalmazása
- A.T. terhelések főleg középtávú gyorsúszó sorozatokkal (300-400 m)
- VO_2Max terhelés (100-200m) erős iramú intervall munkával történik
- Anaerob, nagy intenzitású sorozatok fokozatos növelése heti 2x
- Gyorsaságfejlesztés rendszeresen

III. VERSENYSPECIFIKUS SZAKASZ

- Döntő szempont, hogy milyen távra készül a versenyző
- 200 m távnál aerob : anaerob energia részesedés aránya kb. 50 : 50%
- Hangsúly az anaerob állóképességfejlesztésre kerül
- Anaerob állóképességfejlesztés:
 - 50 m távok 16x-20x / 1.15
 - 100 m távok 6x-8x / 5'-6'
 - Versenyiram: tört formájú versenytávok
 - 3x (2x50 + 100)
 - 3x (50+100+50)
- CÉL: versenyiramú úszásoknál a tempószám is minél kevesebb legyen

IV. VERSENY ELŐTTI FORMÁBA HOZÓ, CSÚCSFORMA KIALAKÍTÓ SZAKASZ

- 2-3 hét közötti időtartamú
- Fokozatos terjedelmi, mennyiségi csökkenés
- Az intenzív feladatok fokozatos csökkentése
- A versenyiramú feladatoknál a pihenő növekszik, egyre jobb eredmények elérése a cél
- Az aerob állóképesség szinten tartása
- Gyorsaság fejlesztés szinte minden edzésen
- Rajtok, fordulók gyakorlása

HETI EDZÉSTERV (versenyspecifikus)

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
REGGEL	AEROB I.	INTENZÍV SZAKASZOS (VO ₂ MAX) (100-200m)	<u>ANAEROB KAPACITÁS</u> 6x100 / 5'	AEROB I.	AEROB I.	<u>VERSENYIRAM, TÖRT 200</u> 3x(2x50+100)
	SPRINT	AEROB I.	AEROB I.	SPRINT	SPRINT	AEROB I.
DÉLUTÁN	<u>ANAEROB KAPACITÁS</u> 16x50 / 1'10"	REGENERÁLÓ		INTENZÍV SZAKASZOS (VO ₂ MAX) (100-200m)	REGENERÁLÓ	
	AEROB I.	SPRINT		AEROB I.	SPRINT	

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

