

	TRENING 1		TRENING 2		TRENING 3	
W.U.	10 X 100 +15 1---10 nawroty	1000	10 X 100 +15 1--10perfekcyjne nawroty	1000	10 X 100 +15 1--10perfekcyjne nawroty	1000
Sprint	4 x 50 HVO 1 min	200	4 x 50 HVO 1min	200	4 x 50 HVO 1min	200
	8 x 50 D 25stylem+25 ćwicz +20	400	4 x (1600	16 X 50 dow. +20 tempo 80% ostatnie 4 na 90%	800
Kick	8 x 50 grzb +20 śred	400	4 x 50 zm del25styl/25ćwicz 200 zm del 25 styl/25ćwicz		200 spokojnie	200
	8 x 50 żab +20 śred	400	25/25 dotyczy tylko delfina reszta styli pełne 50		8 x 50 grzb +20 na 80% ostatnie 4 90%	400
Main S.	8 x 50 grzb +20 śred	400	400 rozpływania	400	200 spoko	200
	400 rozpływania	400			8 x 50 żab lub del. +20 jeżeli del. to pływane każda 50 na 25styl/25ćwicz żabka cała stylem	400
Pull Hypox					400 rozpływania	400
Total		3200		3200		3600
Total Check :		5400	% of Total workout :			
	Primary		EN1/EN2		WEEK :	6
	Secondary		EN3		DAY :	1
	Maintnance		SP3			