

	TRENING 1		TRENING 2		TRENING 3	
W.U.	10 X 100 +15 1---10 nawroty	1000	10 x 100 +15 nawroty	1000	10 X 100 +15 1--10perfekcyjne nawroty	1000
Sprint	4 x 50 HVO 1 min	200	8 x 50 Dow. Ćwiczenia	400	4 x 50 HVO 1min	200
	4 x 100 Del. 25styl/25ćwicz +30	400	8 x 200 Dow. +20 sek 75%	1600	Piramida	2000
Kick	4 x 100 Grzb +20	400	400 rozpływanie,ćwiczenia	400	4 x 100 +15	
	4 x 100 Żab. +20 sek	400			2 x 200 +20	
Main S.	8 x 100 Dow. +20	800			400 +30	
	400 rozpływanie,ćwicz	400			16 x 50 15sek	
Pull Hypox					400 rozpływanie,ćwiczenia	400
Total		3600		3400		3600
Total Check :		5400	% of Total workout :			
	Primary		EN1/EN2		WEEK :	6
	Secondary		EN3		DAY :	1
	Maintnance		SP3			