

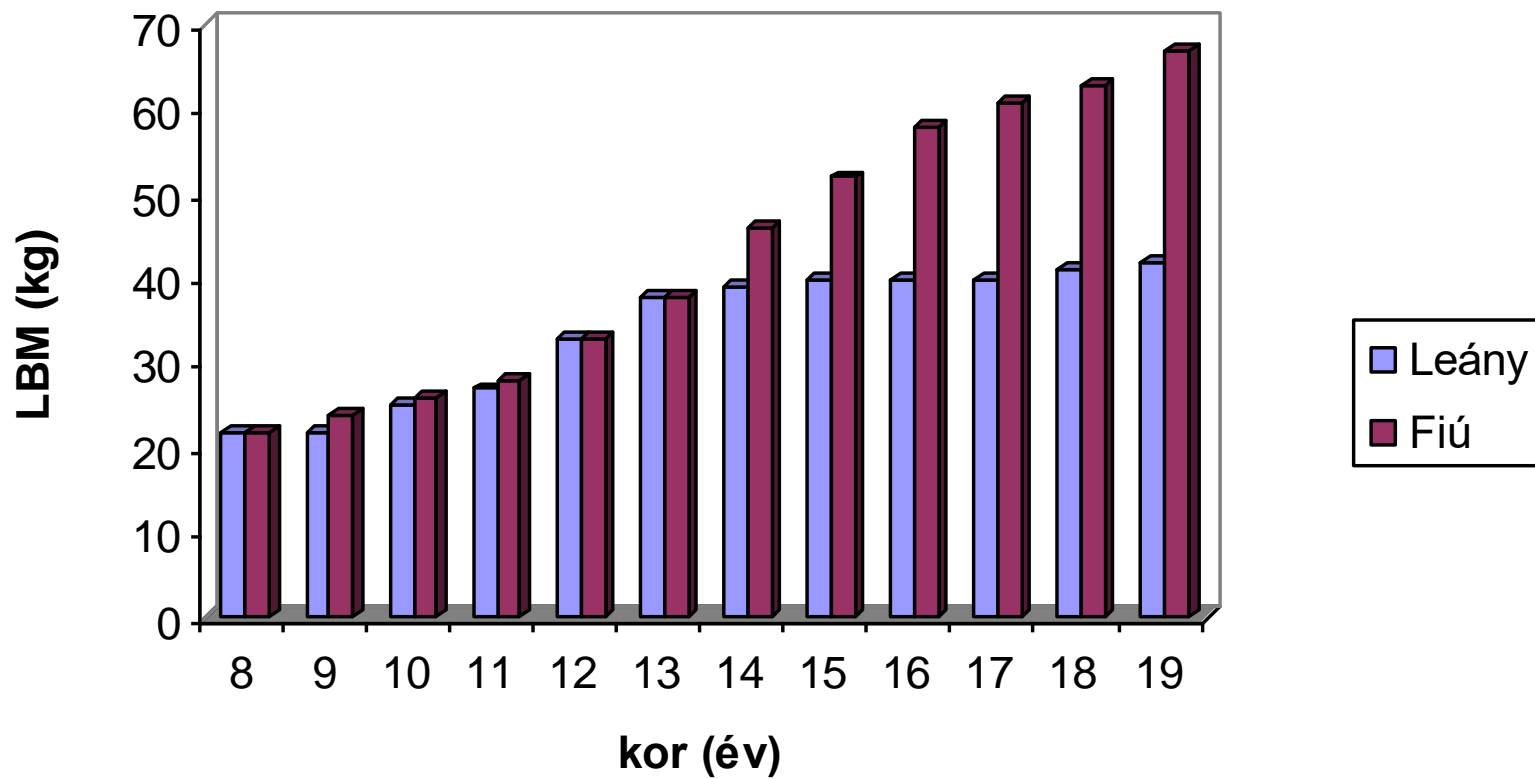
# Magyar Evezős Szövetség

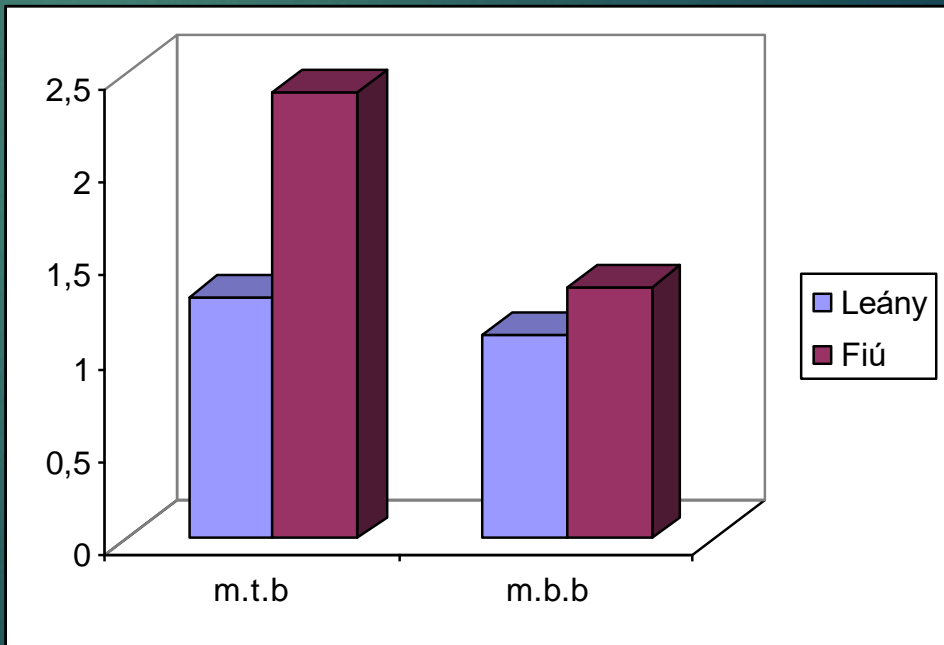
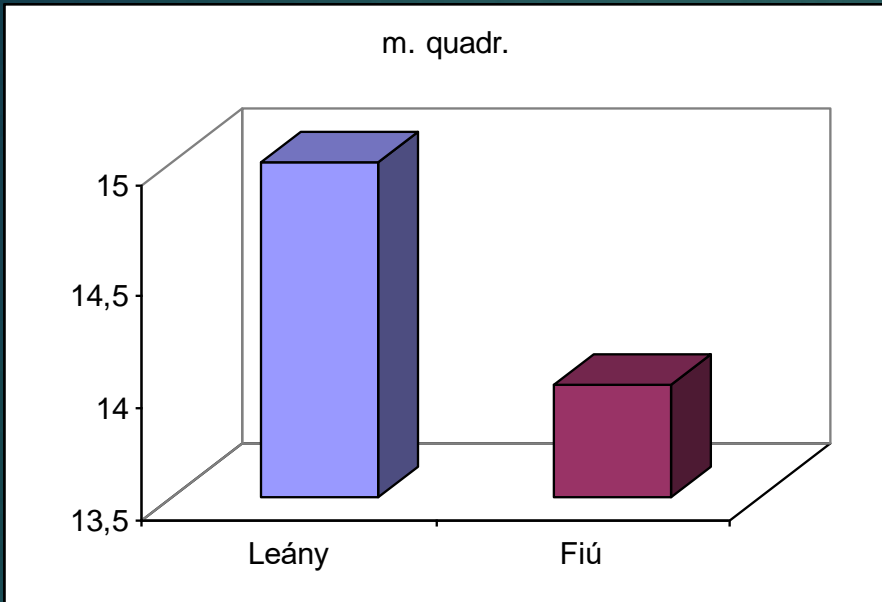
Továbbképzés

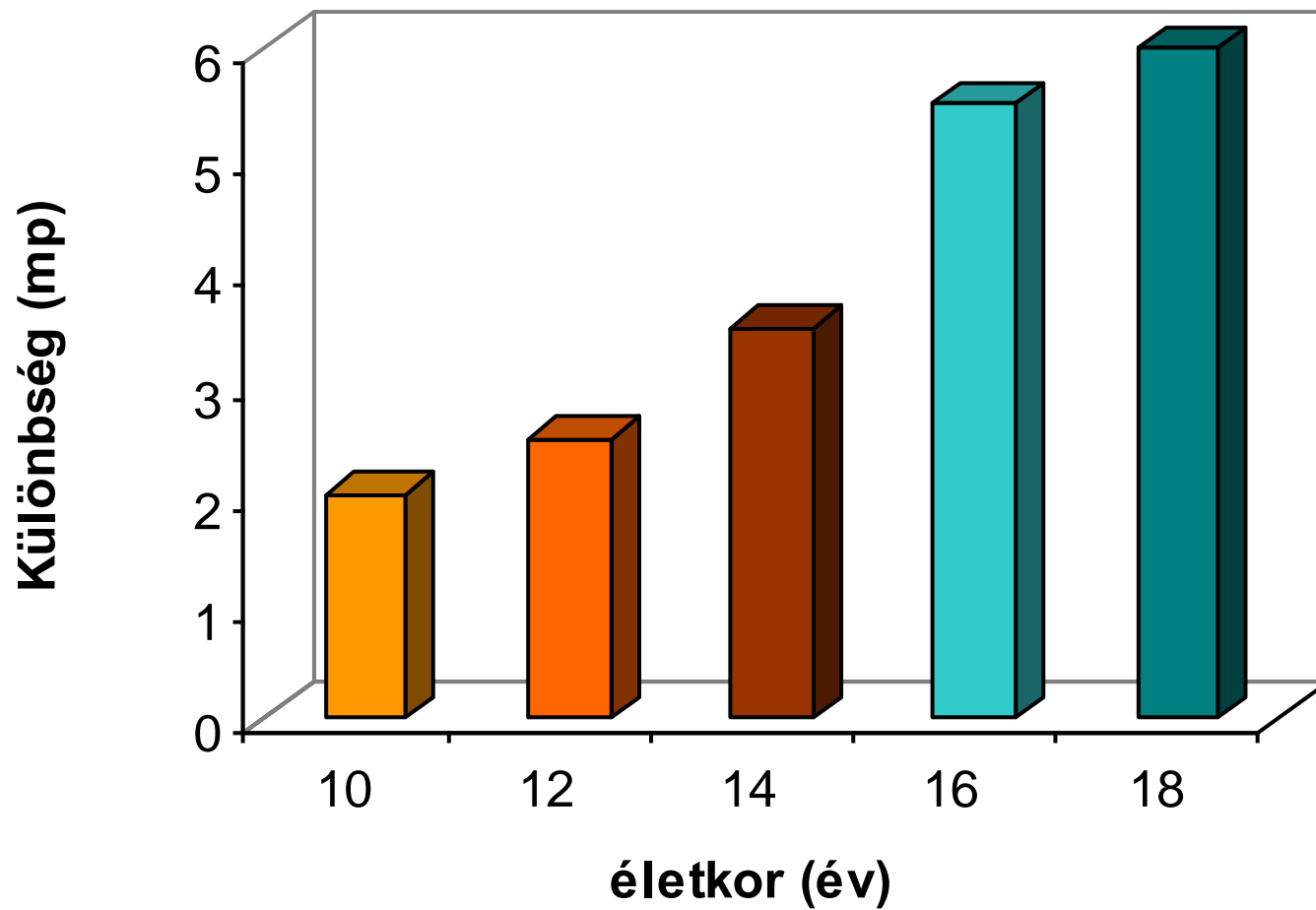
TF 2022

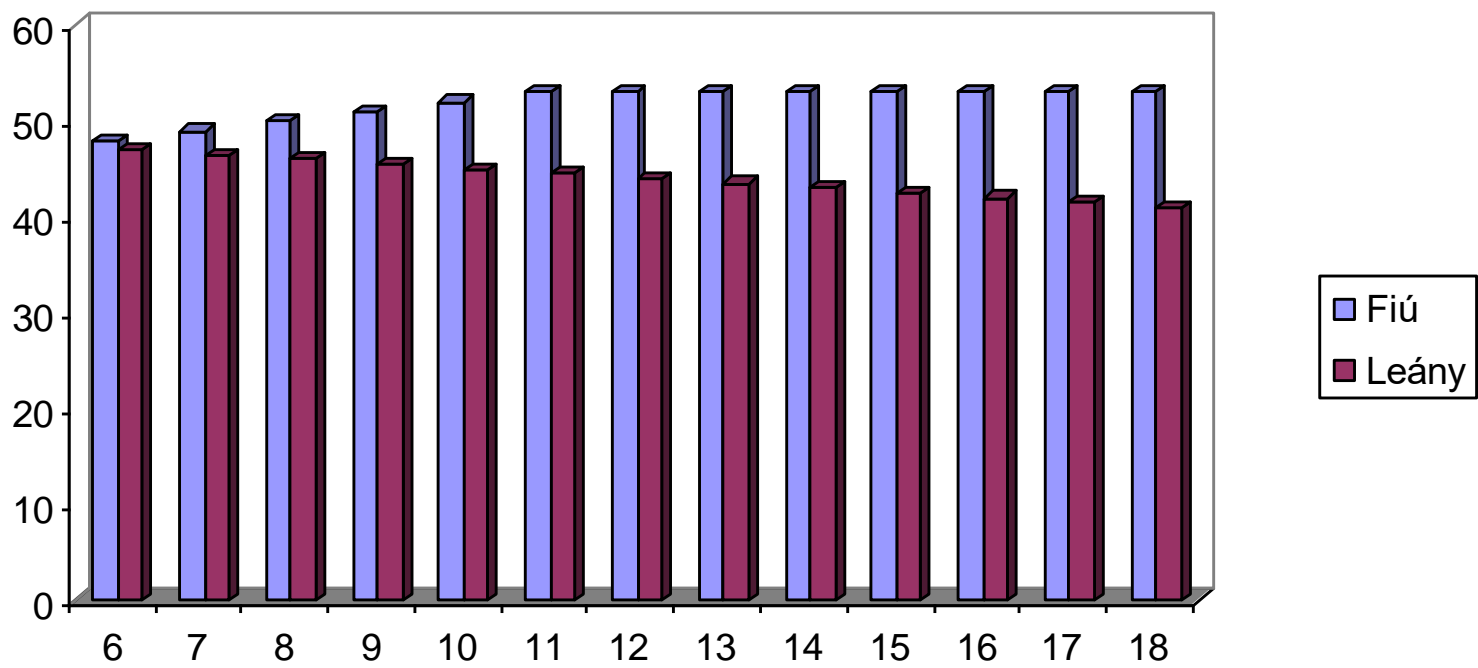
Prof. Dr. Sós Csaba

	Gyermek	Serdülő	Felnőtt
Ügyesség	xxx	—♂, — — ♀	—
Erő	—	x	xxx
Állóképesség			
<b>Aerob</b>	x	xxx	—
<b>Anaerob</b>	—	x	xxx
Hajlékonyság	xxx	—, —♂, — ♀	—
Gyorsaság	xxx	—	—









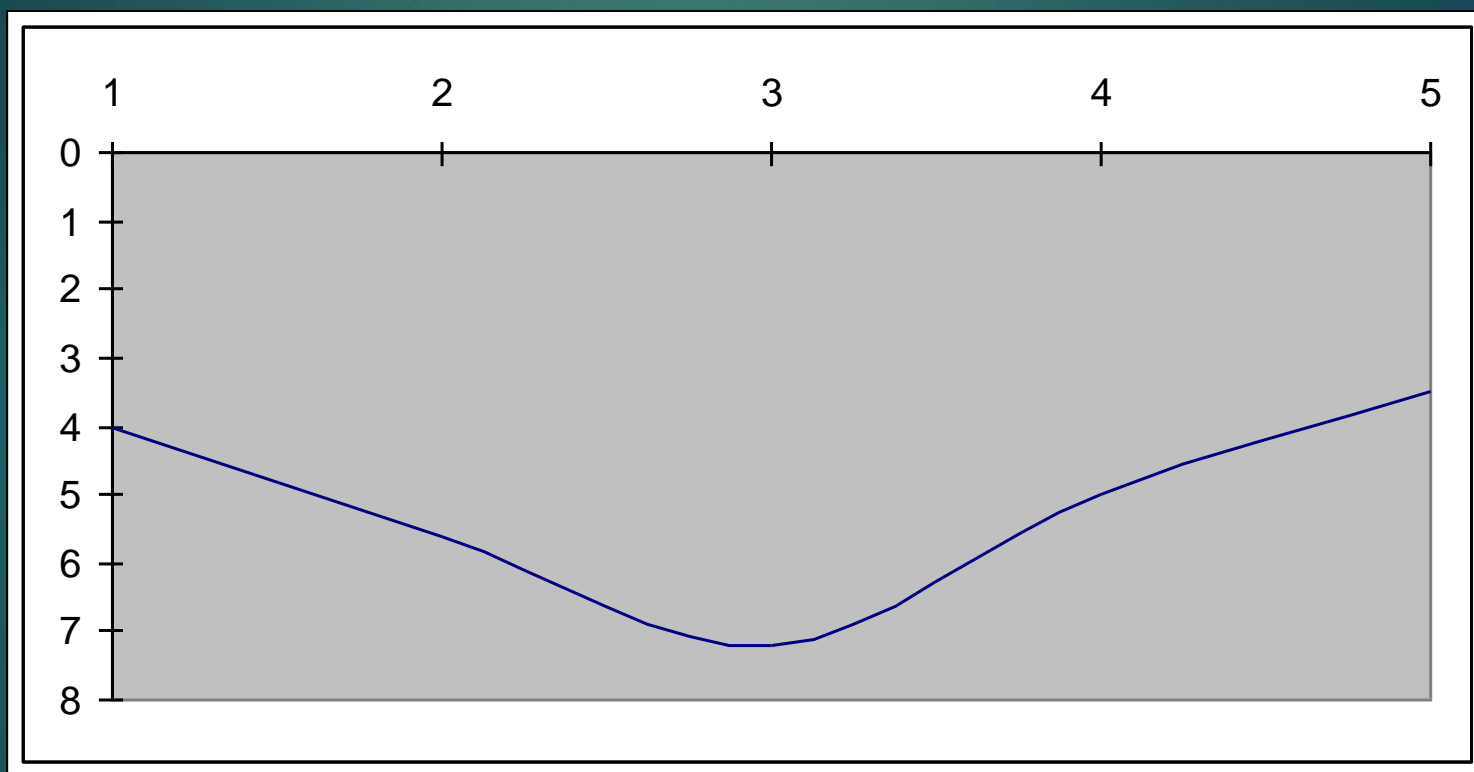


**Mikrociklus 1 nap = 24 óra**

**Mezociklus 4 hét 28 nap**

**Makrociklus 3 mezociklus**

# Az úszó állapotváltozásai a mezociklus alatt





	A1	A2	A3
A sorozat hossza	2000-10000 m	2000-4000	1500-2000 m
A sorozat ideje	20-120 perc	25-40 perc	20-25 perc
Az egyes ismétlések hossza	25-10000 m	25-4000 m	25-2000 m
Pihenési idő	5-30mp	10-30 mp	30 mp - 2 perc
Iram	2-4 mp/100 méter lassabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség	az egyéni laktát töréspontnak megfelelő sebesség	1-2 mp/100 méter gyorsabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség, vagy a leggyorsabb átlagsebesség az egész sorozatot figyelembe véve
Javasolt heti méterszám	bármennyi	12000-16000 m	4000-6000 m

	G1	G2	G3
<b>A sorozat hossza</b>	300-1000 m	200-600 m, 1-3 sorozat edzésenként közte 10-20 perc könnyű úszás	200-300 m, 1-2 sorozat edzésenként, közte 10-15 perc pihenő úszás
<b>A sorozat ideje</b>	5-15 perc	3-9 perc	3-5 perc
<b>Az egyes ismétlések hossza</b>	75-200 m, 25 és 50 méterek szintén alkalmazhatók 2-12 ismétlésben.3-6 sorozat az optimális	25, 50, 75 méter	10-50 méter
<b>Pihenési idő</b>	5-15 perc a hosszabb ismétléseknél, 5-30 mp a rövidebb ismétléseknél	1-3 perc	30 mp-5 perc
<b>Iram</b>	lehető legmagasabb	a lehető legmagasabb, legalább 5 mp/100 m gyorsabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség	maximális
<b>Javasolt heti méterszám</b>	2000-3000 m	2000-3000 méter	600- 1000 m (akik hosszabb távot úsznak) 1500-2000 m (sprintereknek)

### 3-01. táblázat: Az egyes anyagcserefázisok versenytávhoz való hozzájárulása

A versenytáv ideje	Versenytáv	Nonaerob	Anaerob	Aerob	
		Anyagcsere (%)	Anyagcsere (%)	CH-anyagcsere (%)	Zsíryanycsere (%)
10-15 mp	25 m	80	20	0	0
19-30 mp	50 m	50	48	2	0
40-60 mp	100 m	25	65	10	0
1,5-2 perc	200 m	10	60	25	0
2-3 perc	200 m	10	50	40	0
4-6 perc	400 m	5	45	50	0
7-10 perc	800 m	5	30	60	5
10-12 perc	1000 m	4	25	65	6
14-22 perc	1500 m	2	20	70	8

<b>Edzési kategória</b>	<b>A heti teljes méterszám</b>	<b>A heti teljes méterszám százaléka</b>
<b>bemelegítés, levezetés</b>	<b>6000-12000</b>	<b>12-15</b>
<b>állóképességi edzés</b>	<b>22000-58000</b>	<b>50-60</b>
<b>alap</b>	<b>12000-40000</b>	<b>30-40</b>
<b>küszöb</b>	<b>6000-10000</b>	<b>10-15</b>
<b>túlterhelő</b>	<b>4000-6000</b>	<b>5-10</b>
<b>gyorsasági edzés</b>	<b>4000-8000</b>	<b>8-12</b>
<b>laktát-tolerancia</b>	<b>1500-3000</b>	<b>3-5</b>
<b>laktát előállító</b>	<b>1500-3000</b>	<b>3-5</b>
<b>erő</b>	<b>1000-2000</b>	<b>2-3</b>

	Á		
G	Egyszerű ciklikus		Összetett ciklikus
50 m gyors	100 m gyors	100 m hát	200 m vegyes
	200 m gyors	200 m hát	400 m vegyes
	400 m gyors	100 m mell	
	800/1500 m gyors	200 m mell	
	100 m pillangó	200 m pillangó	

## Állóképesség fejlesztő sorozat

Ismétlés (méter)	Úszásnem	Indulási idő	Átlag
15·100 méter	gyors	2:00 perc	1.06,0
<b>Nem új inger:</b>			
16·100 méter	gyors	2:00 perc	1:06,0
15·100 méter	gyors	1:58 perc	1:06,0
15·100 méter	gyors	2:00 perc	1:05,8
<b>Új inger:</b>			
20·100 méter	gyors	2:00 perc	1:06,0
15·100 méter	gyors	1:45 perc	1:06,0
15·100 méter	gyors	2:00 perc	1:04,0

1)	8·400 m hát	1 perc pihenő
	3·1500 m gyors	1 perc pihenő
2)	30·50 m hát	1 percenként indulva
	8·100 m hát	2 perc 30 mp-enként indulva
3)	8·(4·50-200) m hát	10 mp (50 méterek), illetve 1 perc pihenővel



	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
<i>délelőtt</i>						
	A2			A2		
<i>délután</i>						
			A2			
	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
<i>délelőtt</i>						
	A2			A2		A3
<i>délután</i>						
	A3		A2			
	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
<i>délelőtt</i>						
	A2			A2		G1
						A3
<i>délután</i>						
	A3	G2	A2	G2		



	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
<i>délelőtt</i>	<i>G3</i>					
	<i>A2</i>			<i>A2</i>		<i>G1</i>
						<i>A3</i>
<i>délután</i>			<i>G3</i>			
	<i>A3</i>	<i>G2</i>	<i>A2</i>	<i>G2</i>		

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
<i>délelőtt</i>	<i>G3</i>	<i>A1</i>		<i>A1</i>	<i>A1</i>	<i>G1</i>
	<i>A2</i>			<i>A2</i>		<i>A3</i>
<i>délután</i>	<i>A1</i>	<i>G2</i>	<i>G3</i>	<i>G2</i>	<i>A1</i>	
	<i>A3</i>		<i>A2</i>			

Vitamin	NS	S	Vitamin	NS	S
A	6000 NE	10000 NE	K	4 mg	4 mg
D	40 NE	80 NE	B1	1,5 mg	4-10 mg
E	5-25 mg	20-50 mg	B2	2-3 mg	3 mg
B3	20 mg	30-40 mg	Fólsav	100-200 $\mu$ g	200 $\mu$ g
B5	10 mg	15-20 mg	B12	0,5-1 $\mu$ g	1 $\mu$ g
B6	2-4 mg	4-8 mg	C	30-125 mg	200-400 mg
H	100-200 $\mu$ g	200 $\mu$ g			

	<b>nem sportoló</b>	<b>sportoló</b>		<b>nem sportoló</b>	<b>sportoló</b>
<b>Nátrium</b>	1-2 g	8-10 g	Magnézium	300 mg	300-400 mg
<b>Kálium</b>	2-5,5 g	3-5 g	Vas	10 mg	15-20 mg
<b>Klorid</b>	1,7-5,1 g	12-15 g	Cink	15 mg	15-20 mg
<b>Kálcium</b>	0,4-1,3 g	1,5-2 g	Jód	150 µg	0,3 mg
<b>Foszfor</b>	0,4-1,3 g	3-3,5 g	Réz	2-3 mg	15-20 mg