

Az évi edzésrendszer különleges felkészülési követelményekhez igazodó szakaszokra oszlik. Ezek felosztása a tervszerű munkára, a különböző időszakok sajátos céljainak és edzésanyagának, intenzitásának változására épül.

Formábahozó időszak.

- célja:**
- 1, A versenydény edzésterhelésének kialakítása.
 - 2, A versenyzők felkészítése versenytávjukra.
 - 3, Az edzésen begyakorolt technika, taktika, irambeosztás versenyeken való alkalmazása.
 - 4, A csapategységek kialakítása
 - 5, A fizikai képességek szintentartása.

- helyszínei:**
- 1, Víz
 - 2, Erősítőterem
 - 3, Szabadtér (sík vagy hegyi terepen futás foci)

fejlesztendő képességek: Erő (állóképességi, gyorsasági)
Gyorsaság (erő, állóképesség)
Állóképesség (középtávú, rövidtávú, gyorsasági)

megjegyzés: Ekkor kell megtalálni minden versenyzőnek az a versenytávot, versenyegységet, melyben képességeit a legeredményesebben tudja kifejteni.

	EA	GYE	GYA
	erőállóképess	gyorsasági	állóképesség
HÁ	KÁ	RÁ	SE
hosszútávú	középtávú	rövidtávú	speciális erő
állólépesség	állólépesség	állólépesség	

Edzésszínhelyek és fejlesztendő képességek.

	Víz	Erősítőterem	Szabadtér (futás)		
EA					
GYE					
GYA					
HÁ					
KÁ					
RÁ					
SE					
	hajófék, iram, résztáv, időrevezetés	erősítőgép, súlyzó, körerősítés, sorozatok	téreg, emelkedő, lépcső, résztáv		