

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

Formábantartó időszak.

- célja:**
- 1, Az edzéseken gyakorolt egyéni irambeosztás, taktika alkalmazása versenyeken.
 - 2, Csapategységek gyakorlása.
 - 3, A fizikai képességek optimális szinten tartása.
 - 4, A speciális erő és állóképesség fokozása.
- 5, Csúcforma és versenyeredmény elérése.**

- 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: Az év legnagyobb versenye előtt 2-3 héttel nem érdemes versenyezni. Ez a fizikai, idegi erőgyűjtés szükséges a csúcformába kerüléshez.

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

Edzésszínhelyek és fejlesztendő képességek.

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