

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

### Téli (szárazföldi) alapozó időszak.

**célja:** 1, a versenyzők általános edzettségének magas szintre emelése  
2, A versenyzők állóképességének és erejének növelése  
3, A versenyzők technikai tudásának javítása (tanmedence)

**helyszínei:** 1, Erősítőterem  
2, Tornaterem  
3, Szabadtér (sík vagy hegyi terepen futás, síelés, foci)  
4, Uszoda  
5, Tanmedence

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

**megjegyzés:** Ez a sokoldalú, nagy megterhelésű edzések időszaka. Az időszak edzéstervvezésénél vegyük figyelembe a fokozatosság elvét. A sok, kemény munka miatt az edzések legyenek változatosak. Az időszak vége a felkészülés legkritikusabb része, mert e versenyzővel nagy mennyiségű munkát kell elvégeztetni, ráadásul nem is a saját sportágában.

ME	EA	GYE	GYA
max erő	erőállóképess	gyorserő	gyorsaságiállóképesség
HÁ	KÁ	RÁ	
hosszútávú	középtávú	rövidtávú	
állólépesség	állólépesség	állólépesség	

### Edzésszínhelyek és fejlesztendő képességek.

	Erősítőterem	Tornaterem	Szabadtér (futás)	Uszoda	Tanmedence
ME					
EA					
GYE					
GYA					
HÁ					
KÁ					
RÁ					
	erősítőgép, súlyzó, körerősítés, sorozatok	kézisúlyzó, medicinlabda, kötél, bordásfal, pad, sörgyakorlat	terep, emelkedő, lépcső, résztáv	ellenállás, résztáv	kis és nagy lapát, résztáv