

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

Tavaszi (vízi) alapozó időszak.

- célja:**
- 1, A téli alapozó edzések során megszerzett erőnek és állóképességnek a sportág speciális követelményeihez igazodó fejlesztése.
 - 2, A vízbiztonság megszerzése.
 - 3, A *(tanmedence edzések során be)*gyakorolt technika továbbfejlesztése, illetve az egyéni képességek szerinti végleges kialakítása.
 - 4, A versenyzők fizikai képességeinek továbbfejlesztése, illetve optimális szinten tartása.

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

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

megjegyzés: A vízi edzések első két hetében a vízbiztonság ismételt megszerzésére törekedjünk. A folyamatosság biztosítása érdekében a versenyző (evezés után) rendszeresen végezzen erőfejlesztő gyakorlatokat is. A vízi alapozás idején az edzések már majdnem teljesen speciálisak, de nem szabad megfeleledkezni a sokoladlúságról sem.

	EA	GYE	GYA
	erőállóképess gyorsserő		gyorsaságiállóképesség
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	terep, emelkedő, lépcső, résztáv		