

יום שבת - 27\2

סה"כ שבוע 1 : 3900 מ'

יום שבת - 6\3

סה"כ שבוע 2 : 4350 מ'

יום ה' - 25\2

200 חימום מציאת N

50 פוקוס ראש למטה

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

(את כל הסט של הפוקוסים עושים פעמיים פעם אחת עם אגרופים

פעם שנייה רגיל!)

100*4 (75 מ' חת' 25 מ' גב) 30" מנוחה

2 * 300 מ' מתגבר כל 400.

1. TT 1.30/1.50

2. TT 1.20/1.40

3. TT 1.10/1.30

40" מנוחה בין כל 300 מ'

200 שחרור

(סה"כ האימון 1900)

יום ה' - 4\3

200 חימום מציאת N

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

50*4 spearswitch 20" מנוחה

המשך לימוד ותרגול סגנון ים/ניווט

פרמידה:

400 TT 1.50/1.60 40" מנוחה

300 TT 1.40/1.50 30" מנוחה

200 TT 1.30/1.40 20" מנוחה

100 TT 1.20/1.30 1' מנוחה

200 TT 1.30/1.40 20" מנוחה

300 TT 1.40/1.50 30" מנוחה

200 שחרור

(סה"כ האימון 2300)

יום ב' - 22\2

200 חימום מציאת N

50 פוקוס ראש למטה

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

המשך לימוד סגנון הגב!

50*5 מהיר TT 1.00/1.20 דקה / 1:15 יציאה.

300 מ' ארוך N-1 1' מנוחה

4*200 מ' מתגבר

1. TT 1.50/1.60

2. TT 1.40/1.50

3. TT 1.30/1.40

4. TT 1.20/1.30

5. TT 1.10/1.20 4.5' יציאה

200 שחרור

(סה"כ האימון 2000)

יום ב' - 1\3

200 חימום מציאת N

50 פוקוס ראש למטה

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

4*50 הלוך חת' חזור גב

לימוד ותרגול סגנון ים/ניווט

3 * 400 מ' מתגבר כל 400.

1. TT 1.40/1.50

2. TT 1.30/1.40

3. TT 1.20/1.30

4. TT 1.10/1.20

40" מנוחה בין כל 400

כל 100 מ' לנווט פעם אחת!

200 שחרור

(סה"כ האימון 2050)

יום שבת - 13\3

סה"כ שבוע 3 : 4000 מ'

יום שבת - 20\3

סה"כ שבוע 4 : 4650 מ'

יום ה' - 11\3

200 חימום מציאת N

50 פוקוס ראש למטה

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

200 מ' מציאת הקצב לטסט

טסט 400 מ' (למי שלא עשה)

2 * 300 מ'.

1. TT 1.30/1.50

2. TT 1.20/1.40

3*50 הפוקסי נשימות כל 3-5-7 "20 מנוחה בין כל

200 שחרור

(סה"כ האימון 2000)

יום ה' - 18\3

200 חימום מציאת N

50 פוקוס ראש למטה

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

(את כל הסט של הפוקוסים עושים פעמיים פעם אחת עם אגרופים

פעם שנייה רגיל!

3*100 (75 מ' חת' 25 מ' גב) 30" מנוחה

3 * 300 מ' מתגבר כל. 400.

1. TT 1.30/1.50

2. TT 1.20/1.40

3. TT 1.10/1.30

40" מנוחה בין כל 300 מ'

200 שחרור

(סה"כ האימון 2350)

יום ב' - 8\3

200 חימום מציאת N

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

200 מ' מציאת הקצב לטסט

טסט 400 מ'

8*100 כל 2 סטים מורידים ב TT 10 מאיות מתחילים 1.60

30" מנוחה בין כל 100

200 שחרור

(סה"כ האימון 2000)

יום ב' - 15\3

200 חימום מציאת N

50 פוקוס ראש למטה

50 פוקוס פסי רכבת רחבים

50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים

50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!

50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה

7*50 מהיר TT 1.00/1.20 דקה / 1:15 יציאה.

300 מ' ארוך N-1 1' מנוחה

5*200 מ' מתגבר

1. TT 1.50/1.60

2. TT 1.40/1.50

3. TT 1.30/1.40

4. TT 1.20/1.30

5. TT 1.10/1.20 4.5' יציאה

200 שחרור

(סה"כ האימון 2300)

יום שבת - 27/3
200 חימום מציאת N
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
750 מ' נפח TT 1.30/1.50
200 שחרור (מעורב)
סה"כ שבוע 5 : 5000 מ'
יום שבת - 3/4
200 מ' חימום(פוקוסים)
600*2 מ' קצב TT 1.30/1.50 1' נוחה
200 שחרור(מעורב)
(סה"כ האימון 1600)
סה"כ שבוע 6 : 5500 מ'

יום ה' - 25/3
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 עבודת רגליים עם סנפירים וגלשן
1' יציאה
50*4 פוקוס עבודת רגליים TBK 20"מנוחה
400 מ' TT 1.30/1.40
200*2 TT 1.10/1.20 *1
30" מנוחה בין כל 200
200 שחרור
(סה"כ האימון 1850)
יום ה' - 1/4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
100*2 (75 מ' חת' 25 מ' גב) 30" מנוחה
50*8 כל 2 סטים המנוחה יורדת 2 סטים ראשונים 1:20 יציאה. 2 סטים 1:15 יציאה. 2 סטים 1.10 2 סטים אחרונים 1.05 יציאה
200*4
1.50/1.60 TT .1
1.40/1.50 TT .2
1.30/1.40 TT .3
1.20/1.30 TT .4
1.10/1.20 TT .5
1.00/1.10 TT .6
30" מנוחה בין כל 200
200 שחרור
(סה"כ האימון 2050)

יום ב' - 22/3
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*5 TT 25/28 שניות לנסות "לפגוע" בכל סיום בריכה
בדיוק בביפ.
100*5 כמו בתרגיל הקודם הפעם ב100 מ'
50*8 מהיר TT 1.00/1.20 דקה / 1:15 יציאה
200 שחרור
(סה"כ האימון 1800)
יום ב' - 29/3
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 מינימום תנועות עם אגרופים 20" מנוחה
50*4 spearswitch 20" מנוחה
300*2 מ' מתגבר
1.50/1.60 TT .1
1.40/1.50 TT .2
1.30/1.40 TT .3
1.20/1.30 TT .4
30" מנוחה
50*4 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל
200 שחרור
(סה"כ האימון 1850)
חג שמח וכשר!

יום שבת - 10\4
סה"כ שבוע : 7 : 4700 מ'
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 TT 25/28 <u>שניות</u> לנסות "לפגוע" בכל סיום בריכה בדיוק בבייפ.
פרמידה:
400 TT 1.50/1.60 "40 מנוחה
300 TT 1.40/1.50 "30 מנוחה
200 TT 1.30/1.40 "20 מנוחה
100 TT 1.20/1.30 "1 מנוחה
200 TT 1.30/1.40 "20 מנוחה
300 TT 1.40/1.50 "30 מנוחה
200 שחרור
(סה"כ האימון 2350)
יום שבת - 17\4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
800 מ' נפח TT 1.30/1.50
250 שחרור
(סה"כ האימון 1500)
סה"כ שבוע : 8 : 5900 מ'

יום ה' - 8\4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 TT 25/28 <u>שניות</u> לנסות "לפגוע" בכל סיום בריכה בדיוק בבייפ.
פרמידה:
400 TT 1.50/1.60 "40 מנוחה
300 TT 1.40/1.50 "30 מנוחה
200 TT 1.30/1.40 "20 מנוחה
100 TT 1.20/1.30 "1 מנוחה
200 TT 1.30/1.40 "20 מנוחה
300 TT 1.40/1.50 "30 מנוחה
200 שחרור
(סה"כ האימון 2350)
יום ה' - 15\4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*2 מינימום תנועות "20 מנוחה
3 *400 מ' TT 1.30/1.40
2 *200 מ' TT 1.10/1.20 "30 מנוחה בין כל 200
200 שחרור
(סה"כ האימון 2300)

יום ב' - 5\4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 עבודת רגליים עם סנפירים וגלשן
1' יציאה
50*5 פוקוס עבודת רגליים TBK
50*5 TT 25/28 <u>שניות</u> לנסות "לפגוע" בכל סיום בריכה בדיוק בבייפ.
50*200 מ' מתגבר
1. 1.50/1.60 TT
2. 1.40/1.50 TT
3. 1.30/1.40 TT
4. 1.20/1.30 TT
5. 1.10/1.20 TT 4.5 ' יציאה
200 שחרור
(סה"כ האימון 2350)
יום ב' - 12\4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 הלוך חת' יד ימין חזור יד שמאל "20 מנוחה
50*4 spearswitch "20 מנוחה
6 *200 מ' (כל 2 סטים מורידים ב TT ב 0.5 מאיות) מתחילים ב
1.50 מסיימים ב 1.15
30 "מנוחה בין כל 200
200 שחרור
(סה"כ האימון 2100)

תוכנית אימונים למשחה תל אביב טוטאל - 1.5 ק"מ - 28 במאי 2010

יום שבת - 24\4
250 חימום (פוקוסים)
500*3 TT 1.30/1.50 '1 מנוחה
250 שחרור(מעורב)
(סה"כ האימון 2000)
סה"כ שבוע 9 : 6300 מ'
משחה נחל עמל 5 ק"מ בהצלחה!!!!
יום שבת - 1\5
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 מינימום תנועות עם אגרופים 20" מנוחה
1000 מ' נפח TT 1.30/1.50
250 שחרור מעורב
(סה"כ האימון 1900)
סה"כ שבוע 10 : 6,500 מ'

יום ה' - 22\4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
100*2 (75 מ' חת' 25 מ' גב) 30" מנוחה
50*8 כל 2 סטים המנוחה יורדת 2 סטים ראשונים 1:20 יציאה. 2 סטים 1:15 ' יציאה. 2 סטים 1.10 2 סטים אחרונים 1.05 יציאה.
200*5
1.50/1.60 TT .1
1.40/1.50 TT .2
1.30/1.40 TT .3
1.20/1.30 TT .4
1.10/1.20 TT .5
1.00/1.10 TT .6
30" מנוחה בין כל 200 שחרור
(סה"כ האימון 2200)
יום ה' - 29\4
אימון מאסטרס בים בחוף הצוק (תלוי במזג האוויר)
שחייה לכונן המזח 1200 מ' לכל כיוון
(סה"כ האימון 2400 מ')

יום ב' - 19\4
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
50*4 מינימום תנועות עם אגרופים 20" מנוחה
50*4 spearswitch 20" מנוחה
300*3 מ' מתגבר
1.50/1.60 TT.1
1.40/1.50 TT .2
1.30/1.40 TT .3
1.20/1.30 TT .4
30" מנוחה
50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל
200 שחרור
(סה"כ האימון 2100)
יום ב' - 26\4
200 חימום
1000 מ' ארוך TT 1.20/1.50 (תרגול הקצב לתחרות)
100*8 מ' קצב TT 1.30/1. (4.5' יציאה)
200 שחרור מעורב
(סה"כ האימון 2200 מ')

תוכנית אימונים למשחה תל אביב טוטאל - 1.5 ק"מ - 28 במאי 2010

יום שבת - 8/5
250 חימום(פוקוסים)
3*(50-100-150-200)סט שני עם אגרופים 1' מנוחה בין כל פרמידה
.1
250 שחרור(מעורב)
(סה"כ האימון 2000)
סה"כ שבוע 11 : 6000 מ'
יום שבת - 15/5
200 חימום מציאת N
50 פוקוס ראש למטה
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
3*50 פוקוס עבודת רגליים TBK(30" מנוחה)
1200 מ' נפח TT 1.30/1.50
200 שחרור(מעורב)
(סה"כ האימון 2000 מ')
סה"כ שבוע 12 : 6800 מ'

יום ה' - 6/5
אימון מאסטרס בים בחוף הצוק (תלוי במזג האוויר)
שחייה לכונן המזח 1000 מ' לכל כיוון
(סה"כ האימון 2000)
יום ה' - 13/5
אימון מאסטרס בחוף הצוק
שחייה 1200 מ' לכל כיוון
(סה"כ האימון 2400 מ')

יום ב' - 3/5
חימום
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
2*800 TT 1.30/1.50 1' מנוחה בין כל 800
200 שחרור(מעורב)
(סה"כ האימון 2000)
יום ב' - 10/5
200 חימום מציאת N
50 פוקוס פסי רכבת רחבים
50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
8*50 כל 2 סטים המנוחה יורדת 2 סטים ראשונים 1:20 יציאה.
2 סטים 1:15 ' יציאה. 2 סטים 1.10 2 סטים אחרונים 1.05 יציאה.
6*100 (75 מ' מתגבר 25 גב קל)20" מנוחה בין כל 100
4*200
1. TT 1.50/1.60
2. TT 1.40/1.50
3. TT 1.30/1.40
4. TT 1.20/1.30
5. TT 1.10/1.20
6. TT 1.00/1.10
30" מנוחה בין כל 200
200 שחרור(מעורב)
סה"כ האימון(2400)

יום שבת - 22/5
 250 חימום(פוקוסים)
 1500 מ' בקצב המטרה לתחרות 1' מנוחה
 50*6 מהיר TT 1.00/1.20 (1' - 1' וחצי יציאה)
 300 שחרור(מעורב)
 (סה"כ האימון 2350 מ')

סה"כ שבוע 13 : 7,200 מ'

יום ה' - 20/5
 אימון מאסטרס בחוף הצוק
 לימוד ותרגול ניוטים 500
 שחייה 1000 מ' לכל כיוון (תרגול ניוטים)
 (סה"כ האימון 2500 מ')

יום ב' - 17/5
 חימום 200 מ' מעורב
 50 פוקוס פסי רכבת רחבים
 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
 50*2 spearswitch 20" מנוחה
 פרמידה:
 400 TT 1.50/1.60 40" מנוחה
 300 TT 1.40/1.50 30" מנוחה
 200 TT 1.30/1.40 20" מנוחה
 100 TT 1.20/1.30 1' מנוחה
 200 TT 1.30/1.40 20" מנוחה
 300 TT 1.40/1.50 30" מנוחה
 100 TT 1.20/1.30 1' מנוחה
 50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל
 250 שחרור(מעורב)
 (סה"כ האימון 2350 מ')

יום שבת - 29/5
 בהצלחה
 למשתתפות
 בטריאתלון
 הנשים!!!

יום ו' - 28/5
 משחה TI תל אביב
 בהצלחה לכולם!

יום ה' - 27/5
 מנוחה

יום ד' - 26/5
 200 חימום(פוקוסים)
 800 מ' נפח TT 1.30/1.50
 50*8 מהיר TT 1.00/1.20 1'(דקה וחצי)
 יציאה 3 סטים אחרונים אפוקסי נשימות כל 3-5-7
 200 שחרור(מעורב)
 (סה"כ האימון 1600)

יום ב' - 24/5
 חימום
 50 פוקוס ראש למטה
 50 פוקוס פסי רכבת רחבים
 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים
 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה!
 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה
 200*8 מ' 4 סטים ראשונים TT 1.40/1.60
 4 סטים TT 1.30/1.50 40" מנוחה בין כל 300 מ'
 200 שחרור(מעורב)
 (סה"כ האימון 2050)