

שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1
סה"כ 2,300 מ'	סה"כ 1,750 מ' / 1,900 מ'	סה"כ 2,200 מ' / 2,500 מ'	סה"כ 2,300 מ' / 2,600 מ'
200 חימום (150 ראשונים עם FG) מציאת N לאימון	200 חימום (50 ראשונים חזה או גב) מציאת N לאימון	200 חימום (150 ראשונים עם FG) מציאת N לאימון	200 חימום (50 ראשונים חזה או גב) מציאת N לאימון
<p><b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>SpearSwitch 50*6</p> <p>50*4 מינימום תנועות (TT ב- 1.80)</p>	<p><b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 30" בין סטים</p> <p><b>לימוד גריפה נכונה – הדגמה במים</b></p> <p>2*150 כל 50 עולים בתנועה: מתחילים ב- N-2, מסיימים ב- N</p>	<p><b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p><b>לימוד ותרגול סיבוב קיפר</b></p> <p>25*4 מציאת הקצב הכי מהיר ב- TT בו ניתן לשחות N-2 תנועות לבריכה (נשים לא מעל 20, גברים לא מעל 18 תנועות לבריכה)</p> <p>N 50*1 N 250*1 (1.20/1.60TT)</p>	<p><b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים, 1' בסטים הארוכים</p> <p><b>כפפות FG/אגרופים</b></p> <p>50*4 פוקוס (כל 50 משתנה הפוקוס): פסי רכבת רחבים, עומק בול פגיעה, מתיחה, שחייה שקטה</p> <p>N-1 200*2</p> <p>סט ראשון ב- 1.5 TT להגיע למינימום תנועות אפשרי ולשמור עליו. בסט השני לשחות בקצב גבוה יותר אבל כזה שיאפשר N-1.</p>
<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף</p> <p><b>סט מהירות (ללא TT)</b></p> <p>50*8 שחו כל 50 אי זוגיים בקצב שחרור/חימום, 50 זוגיים - כמה שיותר מהר ע"י הוספת תנועות (לדוגמה: 17 בקצב איטי, 18 מהיר, 17 איטי, 19 מהיר וכן הלאה)</p> <p>2 * 500 מ'. פוקוס לכל סט:</p> <p>1. מתיחה רצינית קדימה עם כל הגוף</p> <p>2. שחייה שקטה-כניסות כירורגיות</p> <p>500 N-2 (1.10/1.40TT) 40" מנוחה</p> <p>500 N-1 (1.00/1.30 TT) 35" מנוחה</p>	<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>50*5 מ' נשימה כל 3, 5 ו- 7 תנועות</p> <p><b>חזקים 8 סטים</b></p> <p><b>פירמידה עולה ויורדת (קצב לפי בחירה)</b></p> <p>50 מ' N-3 100 מ' N-2 150 מ' N-1 200 מ' N 150 מ' N-1 100 מ' N-2 50 מ' N-3</p>	<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>100 * 5 (כל 100 ב- N-2, N-1, N, N+1), יציאה כל 2.25'</p> <p>300*3 מ' (כל 50 הלוך ב- N-1, חזור ב- N) (1.20/1.50TT) יציאה כל 6.5'</p> <p><b>חזקים 4 סטים, יציאה כל 6'</b></p>	<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>4/3 * 300 ב- N-1 (1.20/1.60TT) יציאה כל 6.5'</p> <p><b>חזקים 5 סטים, N-2, יציאה כל 6'</b></p> <p>400 מ' N (1.20/1.60TT) להגביר קצב ב- TT - יש עוד תנועה 'לבזבז')</p> <p><b>דגש</b> נשימה <u>רק</u> לצד החלש</p>
200 שחרור מתוכם 25*2 Sculling	200 שחרור מתוכם 100 גב	200 שחרור מתוכם 25*2 Sculling	200 שחרור מתוכם 100 גב