

שבוע 5	שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1
סה"כ 2,500 מ'	סה"כ 2,300 מ'/2,800 מ'	סה"כ 2,000 מ'/2,400 מ'	סה"כ 2,200 מ'/2,600 מ'	סה"כ 2,200 מ'/2,400 מ'
200 חימום (150 ראשונים עם FG) מציאת N לאימון	200 חימום מציאת N לאימון	200 חימום מציאת N לאימון	200 חימום (150 ראשונים עם FG) מציאת N לאימון	200 חימום מציאת N לאימון
<b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים	<b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים	<b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 30" בין סטים	<b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים	<b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים
50*2 כיוון ה- TT לצפצף כל 20-30 שניות זמן לסיים בריכה (לפי הרמה)	50*4 מינימום תנועות (בלי TT)	<b>לימוד סיבוב קיפר</b> 25*6 מינימום תנועות	<b>לימוד סיבוב פתוח אפקטיבי</b> 25*4 מציאת הקצב הכי מהיר ב- TT בו ניתן לשחות N תנועות לבריכה (נשים לא מעל 20, גברים לא מעל 18 תנועות לבריכה)	<b>כפפות/אגרופים</b> 100*4 פוקוס (כל 100 משתנה הפוקוס): פסי רכבת רחבים, קצב 2, מתיחה, הובלת מרפקים
100*1 כיוון ה- TT לצפצף כל 20-30 שניות זמן לסיים בריכה (לפי הרמה)	50*4 FQS חפיפה כמעט מלאה נשימה כל 3	25*6 מינימום תנועות (נשימה לצד החלש)	50*1 ספירת ביפים בקצב שנקבע 50*5 הורדת ביפ אחד בכל סט עוקב	50*4 ספירת ביפים לכל 50 מ' לספור ב- 50 הראשונים את מספר הביפים ובשלוש החזרות שאח"כ לנסות להוריד את מספר הביפים בכל חזרה 1.30/1.50TT
			<b>דגשים: חזקים מורידים 2 ביפים</b>	
<b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף	<b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף	<b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף	<b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף	<b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף
<b>פוקוס על מתיחה מקסימלית לאורך כל ה- ת.מ.</b> 3* {300-200-100} 300 מ' N (1.20/1.50TT) 45" מנוחה 200 מ' N + 1 (1.20/1.40 TT) 20" מנוחה 100 מ' N + 1 (1.25/1.40TT)	בין ה- 50 ל- 100 מנוחה בין ה- 100 ל- 150 מנוחה בין ה- 150 ל- 200 מנוחה 4/3 {200-150-100-50} תרגיל קצב! לדוגמא: אם את ה- 50 מ' עושים בדקה את ה- 100 מטר צריך לעשות ב- 2 דקות וכן הלאה... סט ראשון 1+N (1.40/1.30TT) סט שני 2+N (1.30/1.20 TT) סט שלישי 3+N (1.10/1.20TT)	מנוחה: 1' בין הסטים; <b>חזקים</b> 30 שניות 50*10 מ' היפוקסי 25 מ' מינימום נשימות 200*4 מ' פרטלק בקצב 1+N (1.40/1.30TT) כל בריכה רביעית מהירה <b>חזקים</b> 6 סטים, N	10 * 50 מ' 25 מ' חת' N (1.20/1.40TT) חזור גב 200*4 מ' N + 1 (1.10/1.50TT) יציאה כל 4.5' <b>חזקים</b> 6 סטים, N, יציאה כל 4'	10/8 * 100 N + 2 (1.20/1.40TT) יציאה כל 3' <b>חזקים</b> 10 סטים, N, יציאה כל 2' 400 מ' N (1.50/1.20TT) פוקוס SL (שחייה ארוכה ושקטה)
200 שחרור מתוכם 100 גב	200 שחרור מתוכם 25*2 Sculling	200 שחרור מתוכם 100 גב	200 שחרור מתוכם 25*2 Sculling	200 שחרור מתוכם 100 גב