

שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1
סה"כ 2,750 מ'	סה"כ 2,850 מ'	סה"כ 2,600 מ' / 2,900 מ'	סה"כ 2,700 מ' / 3,000 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>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>50*4 ספירת ביפים לכל 50 מ' לספור בחזרה הראשונה את מספר הביפים ובשלוש החזרות שאח"כ לנסות להוריד את מספר הביפים בכל חזרה TT 1.30</p> <p>50*6 שריטת מים הדגמה של שריטת מים: http://www.youtube.com/watch?v=fObiPy1LvqE&fmt=18</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 30" בין סטים</p> <p>50*5 שחייה עם אגרופים והוספת אצבעות (1, 2, 3, 4 אצבעות) – סט אחרון עם כל כף היד. כך אמור להיראות שחייה עם אגרופים והוספה הדרגתית של אצבעות: http://www.youtube.com/watch?v=Rai5XFmNI-Q&fmt=18</p> <p>50*4 מינימום תנועות (בלי TT) 50*4 FQS חפיפה כמעט מלאה נשימה כל 3</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>*3 { 25 מ' פוקוס הובלה של המרפקים 25 מ' פוקוס ראש למטה!! 25 מ' פוקוס כניסה חלקה של היד במקביל למשקפת עם מתיחה של היד והאגן קדימה ("לבול פגיעה") 25 מ' פוקוס FQS (חצי חפיפה)}</p> <p>50*4 מינימום תנועות 50*4 מ' סגנון ים/ניווט כל 5 תנועות</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים, 1' בסטים הארוכים</p> <p>SpearSwitch 25*4 מתחת למים SpearSwitch 25*4 - לספור תנועות (בלי TT)</p> <p>200*2 סט I: שחייה עם מינימום כוח-מאמץ, ידיים רפויות (מספר תנועות חופשי) סט II: N-2 פוקוס על חפיפה/גלגול אגן/מינימום בועות</p>
<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: חזקים חצי מזמן המנוחה</p> <p>50*5 מ' היפוקסי נשימות כל 3/5/7 20" מנוחה בין הסטים</p> <p>300*2 מ' פרטלק 3+N TT 1.00/1.10 (כל בריכה רביעית מהיר) 30" מנוחה</p> <p>200*5 מ' TT 1.00/1.10 30" מנוחה בין הסטים ספירת ביפים לכל 50 מ' + התחייבות לזמן מראש לכל 5 הסטים!!!</p> <p>דגשים: חזקים בקצב של 0.85 - 0.80</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>100*2 מ' TT על 20/25 שניות לנסות לסיים את הבריכה בדיוק בביפ</p> <p>פירמידה עולה ויורדת 100 מ' TT 0.80/1.00 200 מ' TT 0.90/1.10 300 מ' TT 0.90/1.15 400 מ' TT 1.00/1.25 300 מ' TT 0.95/1.15 200 מ' TT 0.90/1.10 100 מ' TT 0.85/1.05</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: חזקים 30 שניות</p> <p>5/6 *300 מ' # 300 +N 2 (1.10/1.20TT) 40" מנוחה # 300 1+N (1.30/1.20 TT) 35" מנוחה # 300 N (1.40/1.30TT) 30" מנוחה # 300 N (1.50/1.40TT) 25" מנוחה # 300 1-N (1.60/1.50 TT) 20" מנוחה # 300 2 -N (1.70/1.60 TT)</p> <p>דגשים: חזקים מתחילים בקצב של 0.85 - 0.80 ומעלים ב 10 מאיות כל פעם</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>100*1 קצב תחרות (TT1.00) דגש על שחייה רפוייה + ספירת תנועות 100*1 תיקונים לקצב תחרות – מציאת קצב אופטימלי</p> <p>4 *300 ב-N (1.10/1.60TT) יציאה כל 6.5' חזקים 5 סטים, N-1, יציאה כל 6'</p> <p>300 מ' 1+N (1.00/1.50TT) להגביר קצב ב-TT - יש עוד תנועה 'לבזבז'</p>
200 שחרור מתוכם 100 גב	200 שחרור מתוכם 100 ZipperSwitch	200 שחרור מתוכם 25*2 Sculling	200 שחרור מתוכם 100 גב