

שבוע 5	שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1
סה"כ 2,600 מ'	סה"כ 2,550 מ'	סה"כ 2,850 מ' / 2,550 מ'	סה"כ 2,100 מ'	סה"כ 2,900 מ' / 2,600 מ'
200 חימום (150 ראשונים עם FG) מצאת N לאימון	200 חימום (150 ראשונים עם FG) מצאת N לאימון	200 חימום (150 ראשונים עם FG) מצאת N לאימון	200 חימום (50 ראשונים חזה או גב) מצאת N לאימון	200 חימום (50 ראשונים חזה או גב) מצאת N לאימון
<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 30" בין סטים</p> <p>50*4 תרגול חתירה עם יד אחת, הגוף במנח SK ומסתובב לצד שני עם המתיחה: 25 חתירה ביד ימין יד שמאל מתוחה קדימה, 25 חתירה ביד שמאל יד ימין מתוחה קדימה. נשימות: לצד יד "העובדת" (פוקוס על המתיחה דרך האגן ומתיחת היד "העובדת" מעבר ליד השלוחה קדימה). 50*4 מינימום תנועות (בלי TT)</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 ("לכול פגיעה") 25 מ' פוקוס FQS (חצי חפיפה)} 25*2 תרגול ניווט - שחייה בעיניים סגורות, ניווט אחד באמצע הבריכה 25*2 תרגול ניווט - שחייה בעיניים סגורות כל הבריכה</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>25*2 תרגול ניווט - שחייה בעיניים סגורות, ניווט אחד באמצע הבריכה 25*2 תרגול ניווט - שחייה בעיניים סגורות כל הבריכה 50*4 SpearSwitch - לספור תנועות (בלי TT) דגש מיוחד על התנופה/חירור קדימה 25*6 מינימום תנועות (נשימה לצד החלש)</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 30" בין סטים</p> <p>25*2 תרגול ניווט - שחייה בעיניים סגורות, ניווט אחד באמצע הבריכה 25*2 תרגול ניווט - שחייה בעיניים סגורות כל הבריכה 50*2 כיוון ה-TT לצפצף כל 20-35 שניות זמן לסיים בריכה (לפי הרמה) 200*1 N+1 מינימום מאמץ (1.00/1.5)</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים, 1' בסטים הארוכים</p> <p>25*8 SpearSwitch (4 ראשונים עם אגרופים/FG) - לספור תנועות (בלי TT) דגש מיוחד עומק המתיחה, זווית ומנח הראש והעבודה עם האגן 200*2 סט I: שחייה עם מינימום כוח-מאמץ, ידיים רפוייה (מספר תנועות: 18 - כל הרמות) סט II: N פוקוס על סיבוב אגן למטה וקדימה (הטמעת נקודות ה-SpearSwitch)</p>
<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>קצב קבוע לכל הסטים: 1.20TT 500*1 מספר תנועות קבוע (N) לקצב N-1 300*1 N-2 200*1 N 200*1 N+1 300*1 N 200*1</p> <p>25*4 ספרינטים - שמירה על מספר תנועות זהה (TT 0.80) דגש על שחייה רפויה ועבודה עם האגן בלבד!</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>750*1 קצב תחרות, N תחרות, 2' מנוחה</p> <p>פירמידה יורדת 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>25*4 ספרינטים - שמירה על מספר תנועות זהה (TT 0.80) דגש על שחייה רפויה ועבודה עם האגן בלבד!</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>400 *2 סט I: N (1.10/1.60TT) פוקוס על סיבוב אגן למטה וקדימה (הטמעת נקודות ה-SpearSwitch) סט II: קצב תחרות (TT1.00) או נמוך יותר) 300*3 מ' ב-N+2, (0.90/1.40TT) יציאה כל 6.5' חזקים 4 סטים, יציאה כל 6'</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>סטט: שחייה בקצב תחרות (TT) - בחירה! קצב קבוע לכל הסטים: 1.25TT 400 *1 מספר תנועות קבוע (N) לקצב N-1 200*1 N-2 100*1 N+1 200*1</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 30 שניות</p> <p>100*1 קצב תחרות (TT1.00) דגש על שחייה רפויה + ספירת תנועות + דופק ל-10 שניות מיד בתום הסט 100*3 תיקונים לקצב תחרות - מציאת קצב ומספר תנועות אופטימליים 300 *3 ב-N (1.10/1.60TT) יציאה כל 6.5' חזקים 4 סטים, N-1, יציאה כל 6' 300 מ' קצב תחרות שנמצא בתחילת התרגיל</p>
200 שחרור מתוכם 100 SpearSwitch	200 שחרור מתוכם 100 גב	200 שחרור מתוכם 25*2 Sculling	200 שחרור מתוכם 100 SpearSwitch	200 שחרור מתוכם 100 גב