

שבוע 5	שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1
סה"כ 2,600 מ' / 2,800 מ'	סה"כ 2,450 מ'	סה"כ 2,950 מ' / 3,150 מ'	סה"כ 2,500 מ' / 3,000 מ'	סה"כ 2,700 מ' / 3,200 מ'
200 חימום מציאת N לאימון	200 חימום מציאת N לאימון	200 חימום מציאת N לאימון	200 חימום מציאת N לאימון	200 חימום מציאת N לאימון
<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>כפפות FG/אגרופים 100*4 פוקוס (כל משתנה הפוקוס): פסי רכבת רחבים, סיבוב הגוף, מתיחה, הובלת מרפקים</p> <p>50*4 N-1 סט ראשון ב- TT1.5 ובסטים העוקבים להוריד את הקצב עד שלא ניתן להחזיק יותר N-1 תנועות</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>50*4 מינימום תנועות (בלי TT) 50*3 כיוון ה- TT לצפצף כל 20-35 שניות זמן לסיים בריכה (לפי הרמה)</p> <p>25*4 מציאת "ציון גולף" מינימלי: לחבר מספר תנועות עם זמן לבריכה (לדוג': 18 תנועות + 22 שניות = 40)</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>25*10 מציאת הקצב הכי מהיר ב- TT בו ניתן לשחות N תנועות לבריכה (נשים לא מעל 20, גברים לא מעל 18 תנועות לבריכה)</p> <p>50*1 ספירת ביפים בקצב שנקבע 50*5 הורדת ביפ אחד בכל סט עוקב</p> <p>דגשים: חזקים מורידים 2 ביפים</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>50*4 SpearSwitch - לספור תנועות (בלי TT) דגש מיוחד על התנופה/חירור קדימה כך אמור להיראות SpearSwitch: http://www.youtube.com/watch?v=LiyN-5B01zw</p> <p>50*4 תרגול חתירה עם יד אחת, הגוף במנה SK: 25 חתירה ביד ימין יד שמאל מתוחה קדימה, 25 להפך.</p> <p>50*4: N, N-2, N+3, N-4</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים, 1' בסטים הארוכים</p> <p>כפפות FG/אגרופים 100*4 פוקוס (כל משתנה הפוקוס): חתירה נכונה, חפיפה, מתיחה, הובלת מרפקים</p> <p>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 TT 1.10/1.40</p>
<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>200 5/4 ב- N-1 (1.20/1.60TT) יציאה כל 4.5' חזקים 5 סטים, N-2, יציאה כל 4'</p> <p>400*2 N (1.20/1.60TT) פוקוס SL (שחייה ארוכה ושקטה)</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: חזקים חצי מזמן המנוחה</p> <p>פוקוס על חפיפה מוגזמת לאורך כל ה- ת.מ.</p> <p>25*8 ספרינטים All Out 400*1 TT 1+N 0.9/1.40 200*5 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 - 0.95</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 20"</p> <p>100*4 מ' כיוון ה- TT לצפצף כל 20-35 שניות זמן לסיים בריכה (לפי הרמה)</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>חזקים מבצעים 100*6</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>3 * 500 מ'. פוקוס לכל סט: 1. מתיחה רצינית קדימה עם כל הגוף 2. שחייה שקטה-כניסות כירורגיות 3. רפיון בהחזרת היד</p> <p># 500 N-2 (1.10/1.40TT) "40" מנוחה # 500 N-1 (1.00/1.30 TT) "35" מנוחה # 500 N (0.90/1.20TT) "30" מנוחה</p> <p>דגשים: חזקים מתחילים בקצב של 0.90 - 0.95 ומבצעים סט נוסף של 500 ב- N+1 TT 0.90</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>100*5 מ' TT 1.30/0.85 400*3 מ' 400 מ' TT 1.35/1.10 400 מ' TT 1.25/1.00 400 מ' TT 1.20/0.90</p> <p>דגשים: חזקים מסיימים בקצב של 0.85 - 0.80 חזקים מבצעים 100*10</p>
200 שחרור מתוכם 100 גב	200 שחרור מתוכם 100 גב	200 שחרור מתוכם 100 ZipperSwitch	200 שחרור מתוכם 25*2 Sculling	200 שחרור מתוכם 100 גב