

שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1
סה"כ 2,600 מ'	סה"כ 2,800 מ'	סה"כ 2,450 מ' / 2,750 מ'	סה"כ 2,500 מ' / 2,800 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 50*4 מינימום תנועות (TT ב-1.80)</p>	<p><b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 30" בין סטים</p> <p>50*4 מינימום תנועות (בלי TT) פוקוס יחיד על סיבוב ומתיחה דרך האגן! 50*1 N - נשימה לצד החלש 250*1 N מינימום מאמץ (1.10/1.50)</p>	<p><b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p><b>שחיית גולף/Mini-Max Drills</b> 50*1 - לקבוע ציון גולף: לחבר את מספר התנועות לזמן הכללי (מספר תנועות ראשוני: N) 50*6 - שחיית גולף 3 סטים ראשונים - כל 50 יורדים בתנועה ל-50, קצב קבוע 3 סטים אחרונים - כל 50 מגבירים קצב (ב-3 מאיות), מספר תנועות קבוע <a href="http://iisrael.blogspot.com/2009/03/mini-max-drills.html">http://iisrael.blogspot.com/2009/03/mini-max-drills.html</a></p>	<p><b>ת.ס.</b> מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים, 1' בסטים הארוכים</p> <p>50*4 מינימום תנועות (בלי TT) פוקוס יחיד על סיבוב ומתיחה דרך האגן! 200*3 סט I: נשימה רק לצד החלש סט II: N-2 פוקוס על מתיחה עמוקה (הקרטולים צריכים לצאת מעט מהמים) סט III: N - לשחות עם מינימום מאמץ</p>
<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 2.5' בין הסטים; חזקים 1'</p> <p>400*4 לשמור על מספר תנועות קבוע בכל סט! 400, N-1, פוקוס על מתיחה, 1.30-1.40 TT 400, N, פוקוס על חיתוך עמוק (עד שהקרטולים יוצאות מהמים, 1.20-1.30 TT) 400, TT, מספר תנועות קבוע! 400, TT, מספר תנועות קבוע! 25*4 ספרינטים - שמירה על מספר תנועות זהה</p>	<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>200*9 לשמור על מספר תנועות קבוע בכל סט! אם לא עומדים במספר התנועות - תוספת מנוחה של 30" 200 1.50 TT 200 1.45 TT 200 1.40 TT 200 1.35 TT 200 1.30 TT 200 1.25 TT 200 1.20 TT 200 1.15 TT 200 1.10 TT 25*4 ספרינטים - שמירה על מספר תנועות זהה</p>	<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>100 *8 ב-4 הסטים הראשונים, N, בכל סט יורדים בשתי מאיות (0.02 ב- TT) ושומרים על מספר תנועות זהה! ב-4 הסטים האחרונים, N+1, ממשיכים להוריד בשתי מאיות בכל סט אם לא עומדים במספר התנועות - תוספת מנוחה של 30" 300*3/4 מ' (כל 50 הלוק ב-N, חזור ב-N+2) TT (1.10/1.40) יציאה כל 6.5' חזקים 4 סטים, יציאה כל 6'</p>	<p><b>ת.מ.</b> מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>300 *4/3 ב- N-1 (1.20/1.60 TT) יציאה כל 6.5' חזקים 5 סטים, N-2, יציאה כל 6' 400 מ' N+1 (1.10/1.50 TT) להגביר קצב ב-TT - יש עוד 2 תנועות 'לבזבז'</p>
200 שחרור מתוכם ZipperSwitch 25*2	200 שחרור מתוכם SpearSwitch 100	200 שחרור מתוכם SpearSwitch 25*2	200 שחרור מתוכם 100 גב