

שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1
סה"כ 2,800 מ'	סה"כ 2,600 מ'	סה"כ 2,400 מ' / 2,700 מ'	סה"כ 2,200 מ' / 2,500 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>ZipperSwitch 50*6 50*4 מינימום תנועות (TT ב-1.80) 200*1 FG או אגרופים 2+N</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*4 מינימום תנועות (בלי TT) פוקוס יחיד על סיבוב ומתיחה דרך האגן! 250*1 N+1 מינימום מאמץ (1.00/1.5)</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים</p> <p>לימוד סיבוב פתוח</p> <p>50*4 SpearSwitch – לספור תנועות (בלי TT) דגש מיוחד עומק המתיחה והעבודה עם האגן 50*2 N- ב תנועות, פוקוס על הטמעת נקודות הפוקוס שתורגלו ב- SpearSwitch</p>	<p>ת.ס. מאמץ: קל מנוחה: 20" בין סטים, 1' בסטים הארוכים</p> <p>תרגול ניווט מים פתוחים: תרגול טכניקה, ואח"כ שחייה בעיניים סגורות כמה שיותר תנועות</p> <p>200*2 ט 1: שחייה עם מינימום כוח-מאמץ, ידיים רפויות (מספר תנועות חופשי) ט 2: N-2 פוקוס על סיבוב אגן למטה וקדימה</p>
<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 2.5' בין הסטים; חזקים 1'</p> <p>400*4 לשמור על מספר תנועות קבוע בכל סט! 400, N-1, בלי TT 400, N, TT 1.10 400, TT 1.00, מספר תנועות קבוע! 400, לכוון TT לצפצף כל מספר שניות קבוע לסיום בריכה (לפי רמה) 25*4 ספרינטים – שמירה על מספר תנועות זהה (TT 0.80)</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>200*7 <u>לספור תנועות בכל סט!</u> TT 1.30 200 TT 1.25 200 TT 1.20 200 TT 1.15 200 TT 1.10 200 TT 1.05 200 TT 1.00 200</p> <p>תרגול קצבים מהירים: דגש על שחייה רפויה ועבודה עם האגן בלבד! 100*1 TT 0.95 50*1 TT 0.90 25*2 TT 0.85 25*2 TT 0.80</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף מנוחה: 1' בין הסטים; חזקים 30 שניות</p> <p>200 *4 ב- 2 הסטים הראשונים, N, בכל סט יורדים בשתי מאיות (0.02 ב- TT) ושומרים על מספר תנועות זהה! ב- 2 הסטים האחרונים, N+1, שחייה רפויה במינימום מאמץ (1.10/1.60TT) אם לא עומדים במספר התנועות – תוספת מנוחה של 30"</p> <p>300*3/4 מ' ב- N+2, (1.10/1.40 TT) יציאה כל 6.5' חזקים 4 סטים, יציאה כל 6'</p>	<p>ת.מ. מאמץ: בינוני/סוף</p> <p>100*1 קצב תחרות (TT1.00) דגש על שחייה רפויה + ספירת תנועות 100*1 תיקונים לקצב תחרות – מציאת קצב אופטימלי 300 *4/3 N- ב (1.10/1.60TT) יציאה כל 6.5' חזקים 5 סטים, N-2, יציאה כל 6' 300 מ' N+1 (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