



תכנית אימונים למתקדמים (בריכת 25 מטר)
 תאריך: 01.10.05
 מחבר: גדי כץ (על סמך תכנית של טרי לוכלין)

תוכנית אימונים 1		סה"כ 2,750 מטר
הערות	שלב	
חימום		
1x 100 + 1x 200 + 4x 50		
לבשו FistGloves http://www.totalimmersion.net/products.html#fistgloves http://www.donalfagan.com/html/body_fistgloves.html http://www.totalimmersion.net/faqs.html#fistgloves הציבו לעצמכם מספר נוח של תנועות ב- 25 מטרים הראשונים (שלי זה 18 (ושמו על אותו מספר של תנועות בחזרות של ה- 200 וה- 100 שאחריהם. ב- 100 מטרים שלאחר ה- 200, המהירות צריכה להיות גבוהה יותר כשהמרחק קטן. הסירו FistGloves	+ 4x 50	+ 1x 200
		1x 100
סט ראשי		
סט אחד של 1x 400		
שני סטים של 2x 50 + 1x 200		
שלושה סטים של 1x 50 + 1x 100		
שמו על מספר תנועות קבוע בכל המרחקים (שלי היה 13-14) שחו המרחקים הארוכים בנינוחות ושמו על הפוקוס תוך הקפדה על מינימום רעש (בלי השפצות). שחו את המרחקים הקצרים (50) חזק ומהר ככל שתוכלו במספר התנועות הקבוע. סטים אלו נועדו להרגיל את הגוף לקצב תחרות למרחקים של 1,500 מטר ויותר.	1x 400	2 x {2x 50 + 1x 200}
		3 x {1x 50 + 1x 100}
שחרור		
סט אחד של 1x 400		
שני סטים של 4x 50		
בקצב שחרור, שחו במספר תנועות נמוך (שלי היה 13). שחייה ארוכה במספר תנועות נמוך כזה דורשת סגנון כמעט מושלם (אני המשכתי לשחות ב- 13 תנועות לבריכה כל עוד יכולתי לשמור על מספר התנועות קבוע). בכל פעם שאינכם מצליחים לשמור על מספר התנועות שקבעתם לעצמכם, נוחו על הקיר ל-3 נשימות עמוקות והמשיכו.	1x 400	
חזק ומהיר במספר תנועות נמוך (שלי היה 14)	סט ראשון של 4x 50	
מספר תנועות נמוך מאוד ויורד. לא "לרמא": בעיטה חזקה או פאוזות בין	סט שני של	





<p>ההחלפות, צריך להיות איטי, שוטף ובלי להשקיע כוח בכלל (אני שחיתי ב- 10, 11, 12, 12, 13, 13 ו- 10 ע"י חזרה איטית מאוד של הידיים וחפיפה מוגזמת של הידיים בהחלפה – First Quadrant Swimming – מוגזם, חתרת/גרפתי לאט רק כשהיד החוזרת עברה את המרפק של היד הפשוטה).</p>	<p>4x 50</p>
<p>הערה כללית: מספר התנועות למעלה הוא רק דוגמה. לכל שחיין, בהתאם לרמתו, יש מספר תנועות שמתאים ומאתגר אותו/אותה. שחיינים נמוכים יותר/בינוניים יוכלו לבצע את הסט לעיל ב- 1-3 תנועות נוספות לכל בריכה. ההיפך במקרה של שחיינים גבוהים</p>	