



תכנית אימונים למתקדמים (בריכת 50 מטר)
 תאריך: 01.10.05
 מחבר: גדי כץ (על סמך תכנית של טרי לוכלין)

תוכנית אימונים 1		סה"כ 2,700 מטר
הערות	שלב	
חימום		
שני סטים של 200 + 100x 2		
לבשו FistGloves http://www.totalimmersion.net/products.html#fistgloves ;http://www.donalfagan.com/html/body_fistgloves.html http://www.totalimmersion.net/faqs.html#fistgloves שמרו על מספר תנועות אחיד. בחרו מספר שדורש משמעת גבוהה ופוקוס ב- 200 מטרים הראשונים. מספר תנועות ברמה גבוהה יהיה בסביבות 40-41 לבריכת 50 מטר. בחזרות של ה- 100 מטר, תוכלו לשחות מעט יותר מהר ללא מאמץ נוסף. 5 נשימות עמוקות בין ה- 200 ל- 2x 100	200	2x 100
הסירו FistGloves חזרה על אותו סט באותה הדרך במספר תנועות קטן יחסית. מספר תנועות ברמה גבוהה (גובה שחיין/נית 1.75-1.80) יהיה בסביבות 36-37 לבריכת 50 מטר.	200	2x 100
סט ראשי		
5 סטים של 100x 4		
50 מטרים ראשונים שמרו על מספר תנועות כמו בחימום, 50 מטרים הבאים הוסיפו 2 תנועות.	100 מטר ראשונים	סט ראשון
לרדת בזמנים בכל 100 מטר ע"י כניסה מהירה וחזקה יותר של היד הנכנסת.	200 שלאחריהם	
בקצב שחרור	100 אחרונים	
בכל סט הוסיפו תנועה אחת בכל 50 מטר ובדיוק באותה תבנית של הסט הראשון (ירידה בזמנים ב- 200 המטרים שלאחר ה- 100 הראשונים)		סטים 2, 3 ו- 4
כל 100 מטר שוחים לפי אותו מספר תנועות של סטים 1-4		סט חמישי
1-3 @ 36+38 #4 EZ 5-7 @ 37+39 #8 EZ 9-11 @ 38+40 #12 EZ 13-15 @ 39+41 #16 EZ	דוגמה לסט המרכזי	





41+39 ,40+38 ,39+37 ,38+36 @ 20-17#	
שחרור	
	1x 200
שחייה "שקטה" – להשתדל לייצר כמה שפחות רעש לפי 37-36 תנועות לבריכה	1x 200
<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- 3 תנועות נוספות לכל בריכה. ההיפך במקרה של שחיינים גבוהים</p>	