



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

תוכנית אימונים 2		סה"כ 2,900 מטר
הערות	שלב	
<b>חימום</b>		
שני סטים של 3 x 100		
<b>לבשו FistGloves</b> <a href="http://www.totalimmersion.net/products.html#fistgloves">http://www.totalimmersion.net/products.html#fistgloves</a> <a href="http://www.donalfagan.com/html/body_fistgloves.html">http://www.donalfagan.com/html/body_fistgloves.html</a> <a href="http://www.totalimmersion.net/faqs.html#fistgloves">http://www.totalimmersion.net/faqs.html#fistgloves</a> סט ראשון: שחו ב- 50, N, 50 ב- 1+N סט שני: שחו ב- 50, 2+N, 50 ב- 3+N 50 הראשונים לפי N תנועות (מספר התנועות שתבצעו ב- 50 המטרים הראשונים יהיה מספר ההתייחסות לחלק החימום). שחו ה- 50 שלאחריהם במספר תנועות של 1+N. <b>הסירו FistGloves</b> .	3 x 100	
<b>סט ראשי</b>		
3 סטים של 50, 100, 150, 200; סט מהירות 8 x 50		
סט ראשון	200 מטר	N, 1+N, 2+N, 3+N, מנוחה של 5 נשימות עמוקות
	150 מטר	N, 1+N, 2+N, מנוחה של 4 נשימות עמוקות
	100 מטר	N, 1+N, מנוחה של 3 נשימות עמוקות
	50 מטר	N
בין הסטים	8 x 50	במספר התנועות הנמוך ביותר שאתם יכולים לשחות (צריך להיות במהירות נמוכה מאוד ללא השקעת מאמץ או כוח <b>בכלל!</b> )
הערה: המטרה של הסטים לעיל היא לשחות בקצב קבוע כל סיבוב (200, 150 וכו') תוך הגברת המהירות ככל שהמרחק יורד. יש לשחות את ה- 200 הראשונים בקצב קבוע (תוך הוספת תנועות כאמור), ה- 150 יבוצעו בקצב קבוע אך מהר וחזק יותר מה- 150 מטרים הראשונים של ה- 200, ה- 100 יבוצעו בקצב קבוע אך מהר וחזק יותר מה- 100 מטרים הראשונים של ה- 150 וכו'		
סט שני		כמו בסט הראשון
סט שלישי		כמו בסט הראשון
סט מהירות	8 x 50	1+N/N, 2+N/N, 3+N/N, 4+N/N שחו כל 50 אי זוגיים בקצב חימום/שחרור, 50 זוגיים שחו מהר ורדו בזמנים ע"י הוספת תנועות במהלך הסט
דוגמה לסט מהירות		50 ב- 38 תנועות קצב איטי 50 ב- 39 תנועות מהיר





50 ב- 38 תנועות קצב איטי	
50 ב- 40 תנועות מהיר	
50 ב- 38 תנועות קצב איטי	
50 ב- 41 תנועות מהיר	
50 ב- 38 תנועות קצב איטי	
50 ב- 42 תנועות מהיר	
<b>שחרור</b>	
שני סטים של 50 x 4	
שחו בקצב יורד מ- N ל- 3-N (35, 36, 37, 38)	4 x 50
שחו בקצב עולה מ- 3-N ל- N (35, 36, 37, 38)	4 x 50
<i>הערה: שחו בקצב איטי/שחרור, כונו למספר התנועות הנמוך ביותר שאתם יכולים לשחות</i>	