

תוכנית אימונים למשחה שלושה ימים בשלושה ימים 2011

יום א' - 31/7	יום ב' - 1/8	יום ד' - 3/8	יום ה' - 4/8	יום ו' - 5/8	יום שבת - 6/8
500 מ' חימום (200 עם אגרופים)+פוקוסים 4*600 TT 1.30/1.20 "40 מנוחה בן כל סט 200 שחרור	500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים 3*50 הלוך חת' יד ימין חזור יד שמאל 20" 3*50 שחייה עם אצבע אחת פוקוס "פסי רכבת" 3*500 (200 מהיר 100 קל 200 מהיר TT 1.00/1.20 '1 מנוחה 200 שחרור	אימון ים חוף הצוק שחייה 45 ד' +15 ד' תרגול ניווט וקצב 200 שחרור סה"כ 2500 מ'	500 מ' חימום (200 עם אגרופים)+פוקוסים 2*100 (50 מ' חת' 50 מ' גב/חזה 20" פעמים את הסט הבא: 400 מ' קצב בנוני TT 1.30/1.40 "30 מנוחה 4*100 TT 1.00/1.20 " 20 מנוחה 1' מנוחה נוספת בן כל סט 200 שחרור	אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 1500 מ' סה"כ 1500 מ'	מנוחה סה"כ שבועי 12.200 מ'
יום א' - 7/8	יום ב' - 8/8	יום ד' - 10/8	יום ה' - 11/8	יום ו' - 12/8	יום שבת - 13/8
300 מ' חימום (200 עם אגרופים) + פוקוסים 2*1000 TT 1.30/1.20 '1 מנוחה בן כל סט 200 שחרור	500 מ' חימום(200 עם אגרופים) + פוקוסים <u>ספירים:</u> 2*50 SK הלוך ימין חזור שמאל. 3*50 הובלת מרפקים כף יד במים. 5*50 עבודת רגליים 8*50 TT 0.90/1.10 '1 - 1:15 יציאה 8*100 TT 1.00/1.20 '2 - 2:15 יציאה 200 שחרור	אימון ים חוף הצוק שחייה 30 ד' + תרגול ניווט וקצב סה"כ 2200 מ'	400 מ' חימום (200 עם אגרופים) +פוקוסים 4*50 הלוך גב חזור חזה 20" מנוחה 6*200 TT 0.90/1.10 3.5 - 4: יציאה 200 שחרור	מנוחה סה"כ שבועי 9.500 מ'	מנוחה סה"כ שבועי 9.500 מ'
יום א' - 14/8	יום ב' - 15/8	יום ד' - 17/8	יום ה' - 18/8	יום ו' - 19/8	יום שבת - 20/8
500 מ' חימום (200 עם אגרופים)+פוקוסים 2*1200 TT 1.30/1.10 '1 מנוחה 4*100 TT 1.00/1.10 "20 מנוחה 300 שחרור	500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים 3*50 spearswitch "20 מנוחה 3*50 הובלת מרפקים (שריטת מים) "20 500 מ' TT 1.00/1.20 '1 מנוחה 10*100 (75 מ' חת' 25 מ' גב) "30 מנוחה (TT 1.00/1.20) 200 שחרור	אימון ים חוף הצוק שחייה שעה רצוף סה"כ 2600 מ'	300 מ' חימום(150 עם אגרופים)+פוקוסים 2*50 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 6*300 (כל פעמיים 300 מתגבר) ט-1 TT 1.20/1.30 ט-2 TT 1.10/1.20 ט-3 TT 1.00/1.10 "40 מנוחה 200 שחרור	400 מ' תרגילי חימום אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 2000 מ' סה"כ 2400 מ'	מנוחה סה"כ שבועי 13.500 מ'
סה"כ 3600 מ'	סה"כ 2500 מ'	סה"כ 2600 מ'	סה"כ 2400 מ'	סה"כ 2400 מ'	סה"כ שבועי 13.500 מ'

תוכנית אימונים למשחה שלושה ימים בשלושה ימים 2011

יום א' – 21/8	יום ב' – 22/8	יום ד' – 24/8	יום ה' – 25/8	יום ו' – 26/8	יום שבת – 27/8
<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*4 הלוך חת' יד ימין חזור יד שמאל 20"</p> <p>50*4 שחייה עם אצבע אחת פוקוס "פסי רכבת"</p> <p>700 מ' דד 1.00/1.20</p> <p>50*12 כל 3 סטים המנוחה יורדת 3 סטים ראשונים 1:15 יציאה. 3 סטים 1:10 יציאה. 3 סטים אחרונים 1 יציאה (0.90/1.00דד)</p> <p>200 שחרור</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 3800 מ'</p>	<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*4 הלוך חת' יד ימין חזור יד שמאל 20"</p> <p>50*4 שחייה עם אצבע אחת פוקוס "פסי רכבת"</p> <p>700 מ' דד 1.00/1.20</p> <p>50*12 כל 3 סטים המנוחה יורדת 3 סטים ראשונים 1:15 יציאה. 3 סטים 1:10 יציאה. 3 סטים אחרונים 1 יציאה (0.90/1.00דד)</p> <p>200 שחרור</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 2400 מ'</p>	<p>אימון ים חוף הצוק שחייה 1:10 שעה</p> <p>50*4 הובלת מרפקים (שריטת מים) 20"</p> <p>500 *3 (200 מהיר. 100 קל. 200 מהיר) 1'מנוחה בין כל 500</p> <p>200 שחרור</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 3000 מ'</p>	<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*4 הובלת מרפקים (שריטת מים) 20"</p> <p>500 *3 (200 מהיר. 100 קל. 200 מהיר) 1'מנוחה בין כל 500</p> <p>200 שחרור</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 2400 מ'</p>	<p>500 מ' תרגילי חימום</p> <p>אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 2300 מ'</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 2800 מ'</p>	<p>מנוחה</p> <p style="text-align: right;">סה"כ שבועי 14.400 מ'</p>
יום א' – 28/8	יום ב' – 29/8	יום ד' – 31/8	יום ה' – 1/9	יום ו' – 2/9	יום שבת – 3/9
<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*4 spearswitch 20" מנוחה</p> <p>600*3 (200 מהיר 200 קל 200 מהיר) 1' מנוחה</p> <p>300 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 4000 מ'</p>	<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*4 spearswitch 20" מנוחה</p> <p>600*3 (200 מהיר 200 קל 200 מהיר) 1' מנוחה</p> <p>300 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 2800 מ'</p>	<p>אימון ים חוף הצוק שחייה 1:15 שעה</p> <p>50*2 הלוך גב חוזר חזה 20" מנוחה</p> <p>800*2 (400 מהיר 400 קל דד 1.00/1.20) 2' מנוחה בין כל סט</p> <p>200 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 3400 מ'</p>	<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*2 הלוך גב חוזר חזה 20" מנוחה</p> <p>800*2 (400 מהיר 400 קל דד 1.00/1.20) 2' מנוחה בין כל סט</p> <p>200 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 2400 מ'</p>	<p>500 מ' תרגילי חימום</p> <p>אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 2500 מ'</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 3000 מ'</p>	<p>מנוחה</p> <p style="text-align: right;">סה"כ שבועי 15.600 מ'</p>
יום א' – 4/9	יום ב' – 5/9	יום ד' – 7/9	יום ה' – 8/9	יום ו' – 9/9	יום שבת – 10/9
<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>800*4 דד 1.10/1.30 1' מנוחה</p> <p>100*3 דד 1.00/1.10 20" מנוחה</p> <p>300 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 4300 מ'</p>	<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*3 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות</p> <p>500*4 מתגבר כל 500 1' מנוחה</p> <p>50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה</p> <p>200 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 3000 מ'</p>	<p>אימון ים חוף הצוק שחייה 1:25 שעה</p> <p>לקיחת ג'ל על הגב לאחר 45 ד'</p> <p>50*4 סיגנון כדור מים (ניווט) חצי בריכה חצי רגיל</p> <p>200*8 דד 1.00/1.10 3.5'-4': יציאה</p> <p>200 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 4000 מ'</p>	<p>500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים</p> <p>50*4 סיגנון כדור מים (ניווט) חצי בריכה חצי רגיל</p> <p>200*8 דד 1.00/1.10 3.5'-4': יציאה</p> <p>200 שחרור(מעורב)</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 2500 מ'</p>	<p>500 מ' תרגילי חימום</p> <p>משתתפי טריאתלון קיסריה – יום מנוחה!</p> <p>אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 3000 מ'</p> <p style="text-align: right;">סה"כ 3200 מ'</p>	<p>מנוחה</p> <p style="text-align: right;">סה"כ שבועי 17.000 מ'</p>

תוכנית אימונים למשחה שלושה ימים בשלושה ימים 2011

יום א' - 11/9	יום ב' - 12/9	יום ד' - 14/9	יום ה' - 15/9	יום ו' - 16/9	יום שבת - 17/9
500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 3*1000 לפי הקצב המיועד למשחה! לקיחת ג'ל אחרי 45' 200 שחרור(מעורב)	500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים סנפירים: SK 50*2 הלוך ימין חזור שמאל. 50*4 הובלת מרפקים כף יד במים 50*5 עבודת רגליים 50*5 גב עם סנפירים 20" מנוחה 100*10(75 מ' מתגבר 25 קל גב/חזה 20 " מנוחה 300 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק תרגול ניווט וקצב 1 שעה	500 מ' חימום (200 עם אגרופים)+פוקוסים 4*50 הלוך חת' יד ימין חזור יד שמאל 20" תרגיל קצב(לשמור על אותו מס' תנועות זמן לבריכה עם TT): 4*50 20" מנוחה 4*100 30" מוחה 4*200 40" מנוחה 200 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 2500 מ'	מנוחה סה"כ שבועי 13.500 מ'
יום א' - 18/9	יום ב' - 19/9	יום ד' - 21/9	יום ה' - 22/9	יום ו' - 23/9	יום שבת - 24/9
500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים 2*2000 לפי הקצב המיועד למשחה! לקיחת ג'ל אחרי 45' 300 שחרור(מעורב)	500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים 4*50 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 100*200 TT 1.00/1.12 - 4 יציאה	אימון ים חוף הצוק 1:40 שעה לקיחת ג'ל על הגב לאחר 45'	500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים 4*50 spearswitch 20" מנוחה 4*50 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 15*100 (כל 5 ל 100 זה סט) ט-1 1.20/1.30 TT ט-2 1.10/1.20 TT ט-3 1.00/1.10 TT -2 1/2 '2 יציאה 200 שחרור(מעורב)	משתתפי טריאתלון גן שמואל - יום מנוחה! סה"כ שבועי 18.200 מ'	מנוחה סה"כ שבועי 18.200 מ'
יום א' - 25/9	יום ב' - 26/9	יום ד' - 28/9	יום ה' - 29/9	יום ו' - 30/9	יום שבת - 1/10
500 מ' חימום (200) אגרופים)+פוקוסים 3*1500 לפי הקצב המיועד למשחה! לקיחת ג'ל אחרי 2 סטים 300 שחרור(מעורב)	500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 4*50 סיגנון כדור מים (ניווט) חצי בריכה חצי רגיל 4*50 spearswitch 20" מנוחה 6*300 מתגבר כל 2 סטים 40" מנוחה 300 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק 1:45 שעה לקיחת ג'ל על הגב לאחר 45'	500 מ' חימום(200 עם אגרופים)+פוקוסים 4*50 הובלת מרפקים (שריטת מים) 20" פרמידה (100-200-300-400)*3 ט-1 1.20/1.40 TT ט-2 1.10/1.30 TT ט-3 1.00/1.20 TT (30" מוחה בן כל סט) 300 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה 1000 מ' תרגילי ניווט / דרפטינג שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 3500 מ'	מנוחה סה"כ שבועי 19.000 מ'

תוכנית אימונים למשחה שלושה ימים בשלושה ימים 2011

יום א' – 2/10	יום ב' – 3/10	יום ד' – 5/10	יום ה' – 6/10	יום ו' – 7/10	יום שבת – 8/10
500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 1000*4 לפי הקצב המיועד למשחה! לקיחת ג'ל אחרי 2 סטים ראשונים (45 ד')	500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 200*10 מתגבר כל 2 סטים 30 " מנוחה 200 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק שעתיים לקיחת ג'ל על הגב לאחר כל 45 דקות	500 מ' חימום (200 אגרופים)+פוקוסים 50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 50*4 spearswitch 20" מנוחה *2 (400 בנוני 4*100 מהיר) 200 שחרור (מעורב)	אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה 1000 מ' תרגילי ניווט / דרפטינג שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 4500מ' (לקחית ג'ל ושתייה)	מנוחה
סה"כ 5500 מ'	סה"כ 2700 מ'	סה"כ 5500 מ'	סה"כ 2700 מ'	סה"כ 5500 מ'	סה"כ שבועי 22.000 מ'
יום א' – 9/10	יום ב' – 10/10	יום ד' – 12/10	יום ה' – 13/10	יום ו' – 14/10	יום שבת – 15/10
500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 1000*5 לפי הקצב המיועד למשחה! לקיחת ג'ל אחרי 2 סטים ראשונים (45)	500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 50*4 סיגנון כדור מים (ניווט) חצי בריכה חצי רגיל 700 מ' 1.10/1.20 2' מנוחה 100*8 1.10/1.20 30" מנוחה 300 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק שעתיים 2:15 רצוף לקיחת ג'ל על הגב לאחר כל 45 דקות	500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים תרגיל קצב למשחה (לשמור על אותו מס' תנועות וזמן לבריכה עם TT): 50*5 20" מנוחה 100*5 30 " מוחה 200*5 40 " מנוחה 250 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה 1000 מ' תרגילי ניווט / דרפטינג שחיית רצף (לאחר חימום) למרחק של 5000 מ' (לקחית ג'ל ושתייה) טריאתלון אשדוד	מנוחה
סה"כ 6000 מ'	סה"כ 2500 מ'	סה"כ 6000 מ'	סה"כ 2500 מ'	סה"כ 6000 מ'	סה"כ שבועי 23.000 מ'
יום א' – 16/10	יום ב' – 17/10	יום ד' – 19/10	יום ה' – 20/10	יום ו' – 21/10	יום שבת – 22/10
500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 800*3 לפי הקצב המיועד למשחה! 1' מנוחה	500 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 50*4 סיגנון כדור מים (ניווט) חצי בריכה חצי רגיל 500*3 : (200 מהיר 100 קל 200 מהיר) 1' מנוחה בן כל סט 200 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק 1:30 שעה לקיחת ג'ל על הגב לאחר 45	400 מ' חימום(200 אגרופים)+פוקוסים 50*12 כל 3 סטים המנוחה יורדת 3 סטים ראשונים 1:15 יציאה. 3 סטים 1:10 ' יציאה. 3 סטים אחרונים 1' יציאה (0.90/1.00TT) 400*3 מתגבר כל סט 200 שחרור(מעורב)	אימון ים חוף הצוק הדרומי או אימון בריכה 1000 מ' תרגילי ניווט / דרפטינג שחיית רצף למרחק של 3000מ' (לקחית ג'ל ושתייה)	מנוחה
סה"כ 3200 מ'	סה"כ 2400 מ'	סה"כ 4000 מ'	סה"כ 2400 מ'	סה"כ 4000 מ'	סה"כ שבועי 16.000 מ'

תוכנית אימונים למשחה שלושה ימים בשלושה ימים 2011

יום א' – 23/10	יום ב' – 24/10	יום ד' – 26/10	יום ה' – 27/10	יום ו' – 28/10	יום שבת – 29/10
<p>400 מ' חימום (200 אגרופים) + פוקוסים</p> <p>50*2 1500 לפי הקצב המיועד למשחה! לקיחת ג'ל אחרי 2 סטים ראשונים</p> <p>200 שחרור (מעורב)</p> <p>סה"כ 3600 מ</p>	<p>350 מ' חימום (100 אגרופים) + פוקוסים</p> <p>50*2 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות</p> <p>3 פעמים את התרגיל הבא: 300 מ' ארוך TT 1.30/1.40 "40 מנוחה *3 TT 1.00/1.30 "30 מנוחה 40 " מנוחה נוספות בן כל סט</p> <p>200 שחרור (מעורב)</p> <p>סה"כ 2700 מ</p>	<p>אימון ים חוף הצוק שעה וחצי רצוף</p> <p>לקיחת ג'ל על הגב לאחר 45</p> <p>500 מ' חימום (250 עם אגרופים)</p> <p>50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות</p> <p>*2 400 מ' מתגבר כל 100 בתוך ה-1'40 מנוחה</p> <p>50*10 TT 0.90/1.10 -1:15 יציאה</p> <p>משתתפי טריאתלון אילת – יום מנוחה!</p> <p>200 שחרור (מעורב)</p> <p>סה"כ 4000 מ'</p>	<p>500 מ' חימום (200 עם אגרופים) + פוקוסים</p> <p>50*2 1000 מ' מ'1 מנוחה בין כל סט</p> <p>100*10 TT 0.90/1.00 "30 מנוחה בן כל סט</p> <p>200 שחרור</p> <p>סה"כ 3700 מ'</p>	<p>מנוחה</p> <p>בהצלחה למשתתפי טרי אילת</p> <p>סה"כ שבועי 12.500 מ'</p>	<p>יום שבת – 5/11</p>
יום א' – 30/10	יום ב' – 31/10	יום ד' – 2/11	יום ה' – 3/11	יום ו' – 4/11	יום שבת – 5/11
<p>משחה 3 ימים ב 3 ימים בהצלחה!!!</p>					

לפרטים נוספים: 03-5400710
או באתר www.fi-swim.co.il

