

תוכנית אימונים חודשים מאי-יוני 2011

יום ב' - 16\5	יום ה' - 19\5	יום ד' - 18\5	יום ב' - 16\5
<p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>200 שחייה בחוף הצוק 2000 מ'</p>	<p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 הלוך יד ימין חזור יד שמאל 20" מנוחה</p> <p>3 פעמים את התרגיל הבא:</p> <p>300 מ' ארוך TT 1.30/1.40 "40 מנוחה 100 *3 TT 1.00/1.30 "30 מנוחה 40 " מנוחה נוספות בן כל סט</p> <p>200 שחרור (סה"כ האימון 2600)</p>	<p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*2 מינימום תנועות עם אגרופים 20" מנוחה 50*2 הובלת מרפקים כל כף היד במים 20" מנוחה</p> <p>200*5 מתגבר כל 200 "40 100*5 מתגבר כל 100 "30 50*4 היפוקסי נשימות כל 3-7-5 (מי שעושה את משחה אכזיב 3*500)</p> <p>200 שחרור (סה"כ האימון 2500)</p>	<p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 אגרופים 20" מנוחה 50*5 סנפירים הלוך בטן חזור גב מלא 30 " מנוחה</p> <p>100*4 (75 מ' חת' 25 מ' גב) 30" מנוחה 300 *3 מ' מתגבר כל 400. 1.30/1.50 TT.1 1.20/1.40 TT .2 1.10/1.30 TT .3 "40 מנוחה בין כל 300 מ' 200 שחרור (סה"כ האימון 2400)</p>
יום שבת - 21\5	יום ה' - 19\5	יום ד' - 18\5	יום ב' - 16\5
<p>משחה אכזיב+טריאתלון ראשל"צ</p> <p>בהצלחה</p> <p>סה"כ שבועי 7100 מ'</p>	<p>יום ה' - 26\5</p> <p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 spearswitch 20" מנוחה</p> <p>100*10 TT 1.10/1.30 "30 מנוחה (2' יציאה) 50*10 TT 1.00/0.90 "15 מנוחה (1' יציאה)</p> <p>200 שחרור (סה"כ האימון 2300)</p>	<p>יום ד' - 25\5</p> <p>שחייה בחוף הצוק 2500 מ'</p> <p>+ תירגול ניוטים</p> <p>(סה"כ האימון 2500)</p>	<p>יום ב' - 23\5</p> <p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 אגרופים 20" מנוחה 50*5 סנפירים הלוך בטן חזור גב מלא 30 " מנוחה</p> <p>100*4 (75 מ' חת' 25 מ' גב) 30" מנוחה 300 *3 מ' מתגבר כל 400. 1.30/1.50 TT.1 1.20/1.40 TT .2 1.10/1.30 TT .3 "40 מנוחה בין כל 300 מ' 200 שחרור (סה"כ האימון 2400)</p>
יום שבת - 28\5	יום ה' - 26\5	יום ד' - 25\5	יום ב' - 23\5
<p>טריאתלון נשים הרצליה</p> <p>בהצלחה</p> <p>סה"כ שבועי 7200 מ'</p>	<p>יום ה' - 26\5</p> <p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 spearswitch 20" מנוחה</p> <p>100*10 TT 1.10/1.30 "30 מנוחה (2' יציאה) 50*10 TT 1.00/0.90 "15 מנוחה (1' יציאה)</p> <p>200 שחרור (סה"כ האימון 2300)</p>	<p>יום ד' - 25\5</p> <p>שחייה בחוף הצוק 2500 מ'</p> <p>+ תירגול ניוטים</p> <p>(סה"כ האימון 2500)</p>	<p>יום ב' - 23\5</p> <p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 אגרופים 20" מנוחה 50*5 סנפירים הלוך בטן חזור גב מלא 30 " מנוחה</p> <p>100*4 (75 מ' חת' 25 מ' גב) 30" מנוחה 300 *3 מ' מתגבר כל 400. 1.30/1.50 TT.1 1.20/1.40 TT .2 1.10/1.30 TT .3 "40 מנוחה בין כל 300 מ' 200 שחרור (סה"כ האימון 2400)</p>

יום ב' - 30\5	יום ד' - 1\6	יום ה' - 2\6	יום שבת - 4\6
<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 spearswitch 20" מנוחה <u>פרמידה:</u> 400 TT 1.50/1.60 40" מנוחה 300 TT 1.40/1.50 30" מנוחה 200 TT 1.30/1.40 20" מנוחה 100 TT 1.20/1.30 20" מנוחה 200 TT 1.30/1.40 30" מנוחה 300 TT 1.40/1.50 40" מנוחה 100 TT 1.20/1.30 50*3 הפוקסי נשימות כל 3-5-7" מנוחה בין כל</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2550 מ')</p>	<p>שחייה בחוף הצוק 2500 מ' + תירגול ניוטים</p> <p>(סה"כ האימון 2500)</p>	<p>200 חימום 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 סיגנון ים (ניוט) כל 5 תנועות 50*3 הובלת מרפקים כל כף היד במים 20" מנוחה</p> <p>2 *400 מ' מתגבר כל 100 בתוך ה400 1' מנוחה</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</p> <p>200 שחרור (סה"כ האימון 2350)</p>	<p>יום שבת - 4\6</p> <p>טריאתלון ת"א בהצלחה</p> <p><u>סה"כ שבועי 7400 מ'</u></p>
יום ב' - 6\6	יום ד' - 8\6	יום ה' - 9\6	יום שבת - 11\6
<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! סנפירים</p> <p>Sk 2*50 מעלות נשימה וחזרה 20" מנחה 3*50 הובלת מרפקים כל כף היד במים 20" מנוחה 3*50 פוקוס חצי חפיפה 20" מנוחה 4*50 רגליים חת' הלוך על הבטן חזור על הגב תרגיל קצב: (לשמור על אותו מס' תנועות וזמן) 4*50 לשמור מס' תנועות וזמן קבוע 20" מנוחה 4*100 לשמור מס' תנועות וזמן קבוע 30" מנוחה 3*200 לשמור מס' תנועות וזמן קבוע 40" מנוחה</p> <p>200 שחרור (סה"כ האימון 2400)</p>	<p>שחייה בחוף הצוק 3200 מ' (למרינה ובחזרה)</p> <p>(סה"כ האימון 3200)</p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 spearswitch 20" מנוחה</p> <p>3 *100 (מעורב: פרפר. גב. חזה. חתירה) 40" מנוחה (מי שלא יודע פרפר עושה ידיים חזה רגליים פרפר)</p> <p>200*6 (200*2) על קצב איטי 200*2 על קצב מהיר) 30" מנוחה בין כל 200</p> <p>200 שחרור (סה"כ האימון 2300)</p>	<p>יום שבת - 11\6</p> <p>טריאתלון הוד השרון בהצלחה</p> <p><u>סה"כ שבועי 7900 מ'</u></p>

יום שישי - 17/6	יום ה' - 16/6	יום ד' - 15/6	יום ב' - 13/6
<p>משחה בת ים וטריאתלון נתניה בהצלחה</p> <p><u>סה"כ שבועי 6900 מ'</u></p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 הלוך חת' יד ימין חזור חת' יד שמאל 20" נוחה</p> <p>(מי שעושה את משחה בת-ים יום מנוחה)</p> <p>300 *3 (100 מהיר. 100 קל. 100 מהיר) 40"מנחה בין כל 300</p> <p>12*50 מ' 1/15:1 יציאה</p> <p>30*50 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2450)</p>	<p>שחייה בחוף הצוק 2200 מ'</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2200)</p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*3 פוקוס עבודת רגליים TBK</p> <p>50*5 סנפירים עבודת רגליים הלוך על הבטן חזור גב מלא 30" מנוחה <u>תרגיל קצב:</u></p> <p>8*50 TT 25/28 <u>שניות</u> לנסות "לפגוע" בכל סיום בריכה בדיוק בבייפ. 20" מנוחה:</p> <p>8*100 TT 25/28 <u>שניות</u> לנסות "לפגוע" בכל סיום בריכה בדיוק בבייפ. 30"מנוחה</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2250)</p>
יום שישי - 24/6	יום ה' - 23/6	יום ד' - 22/6	יום ב' - 20/6
<p>משחה אטרקצי (חוף הצוק) בהצלחה</p> <p><u>סה"כ שבועי 7900 מ'</u></p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>30*50 סיגנון ים (ניוט) כל 5 תנועות 30*50 הובלת מרפקים כל כף היד במים 20" מנוחה</p> <p>8*100 (75 מ' מתגבר 25 גב/חזה קל) 20"</p> <p>4*200 4/3:30 יציאה</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2550)</p>	<p>שחייה בחוף הצוק 2800 מ' + תירגול ניוטים וקצבים מהירים</p> <p>(סה"כ האימון 2800)</p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>30*50 שחייה עם אצבע אחת פוקוס בול פגיעה 30*50 סיגנון ים (ניוט) כל 5 תנועות 20"מנוחה</p> <p>4*100 (מעורב: פרפר.גב. חזה. חתירה) 40" מנוחה (מי שלא יודע פרפר עושה ידיים חזה רגליים פרפר) 3*400 מ' מתגבר כל בריכה זוגית 1' מנוחה</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2550)</p>

יום ב' - 27/6	יום ד' - 29/6	יום ה' - 30/6	יום שבת - 2/7
<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p><u>סנפירים</u> Sk 2*50 45 מעלות נשימה וחזרה 20" מנוחה 3*50 הובלת מרפקים כל כף היד במים 20" מנוחה 3*50 פוקוס חצי חפיפה 20" מנוחה 4*50 רגליים חת' הלוך על הבטן חזור על הגב <u>תרגיל קצב:</u> (לשמור על אותו מס' תנועות זמן 4*50 לשמור מס' תנועות זמן קבוע 20" מנוחה 4*100 לשמור מס' תנועות זמן קבוע 30" מנוחה 3*200 לשמור מס' תנועות זמן קבוע 40" מנוחה</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2550)</p>	<p>שחייה בחוף הצוק 3000 מ' + תירגול ניוטים</p> <p>50*3 spearswitch 20" מנוחה 50*3 פוקוס עבודת רגליים TBK <u>פעמים את הסט הבא:</u> 400 מ' קצב בנוני TT 1.30/1.40 30" מנוחה 100*4 TT 1.00/1.20 20 " מנוחה 1' מנוחה נוספת בן כל סט (סה"כ האימון 3000)</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2550)</p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 50*12 כל 3 סטים המנוחה יורדת 3 סטים ראשונים 1:15 יציאה. 3 סטים 1:10 יציאה. 3 סטים אחרונים 1' יציאה 200*5 4' 30:3 יציאה 50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2600)</p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 200*8 (200*2 על קצב איטי 200*2 על קצב מהיר) 30" מנוחה בין כל 200 50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2600)</p>
יום ב' - 4/7	יום ד' - 6/7	יום ה' - 7/7	יום שבת - 9/7
<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 50*12 כל 3 סטים המנוחה יורדת 3 סטים ראשונים 1:15 יציאה. 3 סטים 1:10 יציאה. 3 סטים אחרונים 1' יציאה 200*5 4' 30:3 יציאה 50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2600)</p>	<p>שחייה בחוף הצוק 3200 מ' (למרינה ובחזרה)</p> <p>(סה"כ האימון 3200)</p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 200*8 (200*2 על קצב איטי 200*2 על קצב מהיר) 30" מנוחה בין כל 200 50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2600)</p>	<p>חימום 200 מ' מעורב 50 פוקוס ראש למטה 50 פוקוס פסי רכבת רחבים 50 פוקוס הובלת מרפקים שריטת מים 50 פוקוס מתיחת אגן פנימה וקדימה! 50 פוקוס חצי חפיפה. 20 " מנוחה</p> <p>50*4 סיגנון ים (ניווט) כל 5 תנועות 200*8 (200*2 על קצב איטי 200*2 על קצב מהיר) 30" מנוחה בין כל 200 50*3 היפוקסי נשימות כל 3-5-7 20" מנוחה בין כל</p> <p>200 שחרור(מעורב) (סה"כ האימון 2600)</p>