

תוכנית אימון ראשונית למאסטרו ושחינים יולי - פברואר 2013



כרגע התכנית בנויה מיולי עד אוקטובר, וכוללת בתוכה את:
מחנה האימונים קפריסין 12/9-15/9
משחה פוסידון 9/11/2012
ישראל 25/1/2013
אליפות חורף למאסטרו עוד לא ידוע

את התוכנית בונים המאמנים הבכירים: זהר גלילי, סינדי דויטשר, אילת נגלי, שני סוליבן, אילנה טבת, תומר ישראלי, עדינה פאור ואורי סלע, על מנת ליצור תוכנית מאתגרת, מעניינת, טובה, מותאמת אישית ותביא לכל אחד מאתנו הנאה והנעה שלא הכרתם.

חלוקה ל- 5-6 שלבים באימון

- 1 חימום (כולל רג')
- 2 סגנון, כל מה שדורש דיוק
- 3 הכנה לתרגיל עיקרי
- 4 עיקרי
- 5 אלמנטים- שאינם דורשים דיוק. (בכל האימונים יש להתחשב באלמנט של שליטה בקצב)
- 6 שחרור +מתיחות

אימונים לשעה עד שעה וחצי.

ימי א+ד 2000-4000 מ'
ימי ב+ג+ה+ו 2000-3500 מ'

מחזורי ביניים	מס'		דגשים, מטרות, תרגילים וטסטים שלושה דגשים בלבד לאימון
חזרה לעניינים T2-T3 מרחקים בינוניים דגש על חת'	1 Cycle 1	22- 28.07 יולי	תר' מרכזי: 2T ותחושת מים מיומנויות: תחושת מים, משחקים, חזרה לעניינים. נפח: 2 ק"מ
	2 Cycle 1	29.7-4.8 יולי-אוג'	תר' מרכזי: 2T בינוניים. נגיעה ב3T מיומנויות: שחיה ארוכה, תר' זוגות(תזמון ידיים+רג', שחיה מסונכרנת,דרפטינג) נפח: 2 ק"מ
	3 Cycle 1	5.8-11.8 אוגוסט	תר' מרכזי: 3T2-T בינוניים- תר' מרכזי ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה, שליטה בקצב נפח: 2500 מטר
	4 Cycle 1	12.8- 18.8 אוגוסט	תר' מרכזי: 3T2-T בינוניים + ארוכים מיומנויות: יציאות, שליטה בקצב, ת.ס חת'. נפח: 2500 מטר
T3 סגנונות מחנה אימונים	5 2Cycle	19.8- 25.8 אוגוסט	תר' מרכזי: 2T3-T בינוניים עד ארוכים+ספרינטים מיומנויות: ת.ס פר', הגברות,רגליים, שליטה בקצב נפח:2500-3000 מטר
	6 2Cycle	26.8-1.9 אוג'-ספט'	תר' מרכזי: 3T בינוניים עד ארוכים טסט: 15 דק' שחיה 3T(פרסום טסטים קודמים) מיומנויות: שליטה בקצב, תחושת מים. נפח:2500-3000 מטר
	7 2Cycle	2.9-8.9 ספטמבר	תר' מרכזי: 3T בינוניים + נגיעה ב 4T מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי,ת.ס בגב, שליטה בקצב נפח:2500-3000 מטר
	8 2Cycle	9.9-15.9 ספטמבר	תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 4T2-T מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח. נפח:3000- 3500 מטר מחנה אימונים קפריסין
מחזור ביניים-שמירה על יכולת	9 3Cycle	16.9- 22.9 ספטמבר	תר' מרכזי: 3T2-T ארוכים ובינוניים. D- מתגבר 4<-1 מיומנויות: דרפטינג, רג', שמירה על קצב. נפח:3000-3500 מטר
	10 3Cycle	23.9- 29.9 ספטמבר	תר' מרכזי: 3T טסט משווה: 15 דק(מתייחס לטסט הקודם) מיומנות: היפוקסי, ספירת תנועות. נפח:3000-3500 מטר
	11 3Cycle	30.9- 6.10 ספט'-אוק'	תר' מרכזי: פירמידות 4T2-T מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים,קיפרים. נפח:3000-3500 מטר

מחזורי ביניים	מס'		דגשים, מטרות, תרגילים וטסטים שלושה דגשים בלבד לאימון
דגש על חת' ת.ס עבודה על משחים ארוכים לקראת משחה "פוסידון"	1 Cycle 1	7-13 אוק'	תר' מרכזי: 3T מרחקים ארוכים מיומנויות: תחושת מים, ת.ס חת'. רג'. נפח: 3000-3500 מטר
	2 Cycle 1	14-20 אוק'	תר' מרכזי: 3T מרחקים ארוכים מיומנויות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסונכרנת, דרפטינג), שמירת על מס' תנועות נפח: 3000-3500 מטר
	3 Cycle 1	21-27 אוק'	תר' מרכזי: פירמידה T-4T2 (נפח תר' מרכזי: +1500) מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה. נפח: 3000-3500 מטר
	4 Cycle 1	28-3 אוק'-נוב'	תר' מרכזי: טסט 15*100 – (קביעת יציאה לפי 5 שנ' מנוחה) מיומנויות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'. נפח: 3000-3500 מטר
	6 1Cycle	4-10 נוב'	תר' מרכזי: 3T ארוך – להכניס אינטרוולים של 400 מיומנויות: שליטה בקצב ודופק נפח: 3000-3500 מטר 9/11 משחה "פוסידון" למים עמוקים(1900/3800 מ')
מחזור ביניים שמירה על יכולת שילוב סגנונות	7 2Cycle	11-17 נוב'	תר' מרכזי: טסט 15*100 – (קביעת יציאה לפי 5 שנ' מנוחה, ירידה ב 5 שנ' מטסט קודם) מיומנויות: סיבובים, שליטה בדופק, ת.ס בגב. נפח: 3000-3500 מטר
	8 2Cycle	18-24 נוב'	תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 3T נגיעות ב 4T מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח. עבודה על מהירות נפח: 3000-3500 מטר
	9 2Cycle	25-1 נוב'- דצמבר	תר' מרכזי: טסט 15*100 – (קביעת יציאה לפי 5 שנ' מנוחה, ירידה ב 5 שנ' מטסט קודם) מיומנויות: דרפטינג + עקיפות, רג', שמירה על קצב. נפח: 3000-3500 מטר
	10 2Cycle	2-8 דצמבר	תר' מרכזי: שילובים של 3T ו 5 מיומנות: שחיה ללא נשימה, מיני מקסי. תרגילי רדיפה נפח: 3000-2500 מטר
	11 2Cycle	9-15 דצמבר	תר' מרכזי: פירמידות T-5T2 מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים, קיפרים + חץחץחץ!!
דגש על חת' ת.ס	12 Cycle 3	16-22 דצמבר	תר' מרכזי: T-2T3 בינוניים + תרגילי מהירות מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בפר'.

			נפח: 2500-3000 מטר
	13 3Cycle	23-29 דצמבר	תר' מרכזי: 2T ארוך. נגיעה ב3T בינוני מיומנויות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסונכרנת, דרפטינג), כוח. נפח: 2500-3000 מטר
	14 Cycle 3	30-5 דצמ-ינו'	תר' מרכזי: פירמידה T-4T2 מיומנויות: ת.ס חזה, צלילות, הגברות, עקיפות. נפח: 2500-3000 מטר
	15 Cycle 3	6-12 ינואר	תר' מרכזי: 3-4T קצרים. עבודה על מהירות מיומנויות: שילוב סגנונות, עבודה על מ.א ושמירה על קצב חת'. נפח: 2500-3000 מטר
	16 Cycle 3	13-19 ינואר	תר' מרכזי: 2-3T בינוניים עד ארוכים מיומנויות: שליטה בזמן ודופק. ת.ס חתירה נפח: 2500-3000 מטר
	17 Cycle 3	20-26 ינואר	תר' מרכזי: מרחקים 400 ומעלה 3T מיומנויות: דרפטינג, עקיפות, נשימה קדימה. נפח: 2500-3000 מטר 25/1 ישראל באילת
הכנה ספציפית לאלופות סגנונות ספרינטים קצב תחרות	18 Cycle 4	27-2 ינו'-פבר'	תר' מרכזי: 2T ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, שליחים נפח: 2000 מטר
	19 Cycle 4	3-9 פברואר	תר' מרכזי: 3T2-T הפסקות קצרות. מהירות. מיומנויות: ת.ס חת'. היפוקסי, כח. נפח: 2000 מטר
	20 Cycle 4	24-30 פברואר	תר' מרכזי: קצב תחרות, ספרינטים. מיומנויות: סיבובים, יציאות, זינוקים. אליפות ישראל מאסטרס "אשדות יעקב"

22-28 יולי	תר' מרכזי: 2T ותחושת מים. מיומנויות: תחושת מים, משחקים, חזרה לעניינים.	נפח: 2000 מ'
יום א'	400 חימום, 200X3 עם סנפירים, 3:30 יציאה, כל פעם 3 תנועות דולפין 505X דופק 22, 100X5 דופק 22, 200X2 דופק 22 ואז ***** 100+2002X50+2X, המטרה לשלוט בקצב קבוע כמו בתרגיל הקודם בדופק נמוך 504X עם סנפירים דולפין ללא נשימה	
יום ב'	חימום 5 דקות רג' + סנפ' וקרש 4X100 (25 ת.מ+ 75 מתגבר) 2003X חת' 2T בזוגות: סנפ'+ כדור קטן 50 מ' גב: כדור קטן בין הידיים (אחד של כל שחיין) היד שפנויה עובדת, אסור לכדור ליפול (למוכשרים שביניהם אפשר להוריד את הכדור לאיזור המרפק/אמה) 50 מ' חת': הכדור נמצא על גב כף היד (בין שני השחינים) ושחייה עם היד שפנויה 50 מ' העברת כדור בין השחינים (כמו אי.טי פון הום, פעם הכדור אצל שחיין א' ופעם אצל שחיין ב') בלי סנפ': משני קצוות הבריכה, תחרות מי מגיע לכדור ראשון (שנמצא באמצע הבריכה) לפי הזנקה תופסת עכברים	
יום ג'	חימום 200 חת'+200 מעורב 6*75 +פולי, 25 רג'(פולי ביד), 25 ידיים רגלים מסוקלות, 25 תפיסת מים 8*150 100 תקן 2, 50 לפי סדר המעורב תקן 3 200 סנפ' שחרור	
יום ד'	חימום 400 4*100 - טכנ' בחתירה (25-כלב, 25 יד שורטת דגש על מרפק גבוהה, 25 מרפקים צמודים לגוף דגש על סיום גריפה, 25 חתירה מלא+ ספירת תנועות) אפשרות לסנפירים. 5*200 - (הראשון רגליים, השני כפות ופולי, השלישי סנפ' + כפות, והשניים אחרונים בלי ציוד דגש על דופק 22) 8*25 - תופס זוגות הפרש של 5 שניות אחד מהשני 200 - שחרור	
יום ה'	10 דקות חימום חופשי 10*25 חצי בריכה ריצה, חצי שחיה לפי סדר המעורב 8*50 רג'+סנפ' בזוגות, בריכה ראשונה מחזיקים בקרסול, בריכה שניה חוזרים בדרפטינג. 8*100 שחיה קלה, בריכה אחרונה מתגבר אם נשאר זמן, משחק כדור מים קצר	
יום ו'	200 חימום 506X - לפי 25 כלב + 25 שריטת מים 258X - לפי חצי בריכה צלילה וחצי בריכה תחושת מים 2006X - תקן 2 ארוך מאד לפי 3 ללא ציוד ו - 3 עם כפות ופולי אפשר לשלב נשימות 258X בזוגות נגיעה בזרת 200 שחרור סה"כ 2300 לאימון קליל זה	

29-4 יולי-אוגוסט	תר' מרכזי: 2T בינוניים. נגיעה ב3T מיומנויות: שחיה ארוכה, תר' זוגות(תזמון ידיים+רג', שחיה מסונכרנת,דרפטינג)	נפח: 2000 מ'
יום א'	250+ 200 רגליים +200 מעורב 504X רגליים, שליטה בקצב 258X סנפירים זוגות מחיאת כף 75-15X, כל פעמיים 75 מחליפים מוביל, כל התרגיל דרפטינג 3T 754-15X כפות פולי, זמן יציאה קבוע כ-15 שניות מנוחה 258X דולפין סנפירים ידיים לצד הגוף	
יום ב'	200 חת'+100X2 מ.א אחד רגיל אחד הפוך +50X4 רג' (300 חת' 2T +100 גב+100 חת' X2T3) 506X דרפטינג בזוגות: 258X מ.א אחד שוחה רק ידיים, שני רק רג'. ב25 השני מתחלפים. 2100	
יום ג'	חימום 400 25*8 בזוגות. להיות על מינימום תנ', כל זוג שוחה על אותו מספר תנ'. 50*8 ספ' תנ'- מיישמים את התרגיל הקודם 100*8 כל 25 ראשון אחרון אותו מס' תנ'. 300 פולי כפות נש' כל 3,5,7	
יום ד'	- 600: 150 חת' + 50 רג' לפי מ.א 125-4X מ.א (50 מכל סגנון זז + 75 מ.א: 50 פר'+75 מ.א/ 25 פר'50 גב+50 מ.א....) 300-2X חת' (1 כפה + 1 סנפיר: שמים ליד ורגל נגדית; מחליפים ביניהם כל 300) 5-דק' (200) רכבת (מחזיקים את הרג של השחיין של לפנים ושוחים עם יד ורגל אחת)	
יום ה'	400 חימום, 300 יד', 200 רג', 100 מעורב 3*(100 דופק 24 + 150 דופק 25 + 200 דופק 26) 50*8 (35 דופק 4-23+ 15 ספרינט לקיר) 400 נשימה 1-3-5-7 לפי 50 או 25 3150	
יום ו'	300 חופשי 508X - לפי 25 הרבה תנועות ידיים + 25 מינ' תנועות ונשימות 2504X - לפי 50 חזק + 200 ארוך וטכני (פעמיים ללא ציוד ופעמיים כפות ופולי) 1004-5X - דרפטינג, בכל יציאה מהקיר המוביל הופך להיות אחרון שחרור + מתיחות 2200 בסה"כ	

5-11 אוגוסט	תר' מרכזי: 3T2-T בינוניים- תר' מרכזי ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה, שליטה בקצב	נפח: 2500 מטר
יום א'	250+250 רגליים + 100 חזה 2004X סנפירים (50 חזה רגליים דולפין השאר חתירה כל קיפר 5 דולפין) 254X חזה - צלילה מהירה עד האמצע, עד הסוף שחייה רגילה לאט וארוך 2-7X300+50, *****(50 מ' חזה ארוך+300 חתירה, סה"כ יציאה 7 דקות, כל אחד עושה כמה שיכול) 1003X מעורב עם סנפירים לאט מאוד דופק 20	
יום ב'	300 חימום 754X - רג' חזה+ 25 סנדוויץ+ 25 חזה מלא) 1003X חת' תקן 2+ 25 חזה משתנה (מיקום) תקן 3 4X50 (12.5 צלילה יד' חץ רג' חזה+ 12.5 גב מתגבר+ 25 חת' מתפרץ) 400 חת' תקן 2+ סנפ' כל 8 צלילה רג' פר' 2002X חת' תקן 3 כל 4 מתגבר 6X100 (2- חת' תקן 2, 2- חת' כפות נשימה 2, 3, 5, 7- סגנון אחר) 200 שחרור 2700	
יום ג'	חימום 10 דקות חופשי 400*5 1 פולי+כפות שחיה ארוכה 2 כנ"ל 3 שבור ב200 ל10 שנ' תקן 3+ 4 שבור ב100 ל10 שנ' תקן 3 5 מעורב. 200 סנפ' כל יציאה מהקיר 6 תנ' דולפין.	
יום ד'	חימום- 400 מעורב הפוך+ 200 רגליים 6*75-טכנ' חזה- 25 רגליים אחד ידיים, 25 שתי תנועות חזה נמוך רק הסטר יוצא מהמים ותנועה אחד גבוה עם גלישה ארוכה, 25 חזה מלא+ ספירת תנועות לנסות לא יותר מ10 תנועות לבריכה. 8*25 מעורב מתגלגל 3*300- הראשון: ארוך דגש על ספירת תנועות כל בריכה 4 לשמור על מספרתנועות קבוע. השני: שבור ל-3*100 רק עם כפות השלישי: סנפירים ארוך 4*25- הצלילה עם סנפירים	
יום ה'	400 חימום - כל בריכה רביעית רגליים לפי סדר מעורב 2*150 סגנון חזה(רג'/יד/מלא) 2*150 סגנון חתירה(רג'/יד/מלא) 3*(100-200-300) מתגבר כל מדרגה, סט ראשון ללא ציוד, שני-פולי כפות, שלישי-כפות סנפ 3*100 קצב נוח ורגוע	
יום ו'	200 חימום + 100 רגליים 254X צלילה בחזה 400 מעורב אישי ארוך עם סנפירים 9X-1006 - לפי : 1. תקן 3 (חתירה) 2. תקן 4 (אפשר ב.ס.א) 3. שבור ב - 50 על תקן 5 2002-3X ארוך מאד עם כפות ופולי	

12-18 אוגוסט	תר' מרכזי: T-T23 בינוניים + ארוכים מיומנויות: יציאות, שליטה בקצב, ת.ס חת'.	נפח: 2500 מטר
יום א'	300 חימום+200X5 חתירה 200 רגליים+50X4 רגליים 100+200+300 הכל 2-5 סטים (2 סטים כפות פולי) 1004X מעורב עם סנפירים, 2 דקות יציאה 258X דולפין עם סנפירים ללא נשימה 45 שניות יציאה	
יום ב'	300 חימום 50 רג'+100 ת.ס חת'+250 מלא שליטה בקצב+50 גב) 3X 400 חת' עם סנפ' כל יציאה מהקיר 4 דולפין. 1005X כפולי 100 גב 2650	
יום ג'	400 חימום 25*8 בזוגות, יציאה חזקה מהקיר, כל פעם חצי בריכה חזק, לפי סדר המעורב. 25*4 תפיסת מים, רג מובילות, על הבטן ועל הגב. 300*4 100 אחרון בכל 300 תקן +3 4:30 יציאה. 200 סנפ' שחיה ארוכה +100 חזה ארוך. שחרור	
יום ד'	300 חת' -> 200 מ.א. (25 רג' + 25 מלא)-> 100 (3תנ' רגליים פר'1 תנ' ידיים חזה) 25X [42X חת' 25X + 4T3 מ.א. 3T [סט 2 -> 4T הפסקה 20" (דגש על היציאה מהקיר) 875X סנפ' (50) יד מחכה ליד/יד רודפת יד + (25) חת' מלא נשימה 7; הפסקה 20" 3'40" 4200 X8 (X1) 100 T2 + 100 T3; (X1) 150 T2 + 50 T 400 רג' גב עם סנפ'	
יום ה'	500 חימום - כל יציאה מהקיר 3 תנועות דולפין 50*10 (שניים רג', אחד ת.ס) 100*5 2 דופק 23-4, 2 דופק 24-5, 1 דופק 26-7 250*2 (200 דופק 24 / 50 דופק 28 500 סנפ'+כפות מתגבר קל	
יום ו'	200 חופשי 504X מתגבר 1-4 בחתירה 1004X - חתירה / מ.א 2007X לפי : 3 פעמים תקן 2 פעמיים תקן 3 פעמיים עם כפות ופולי תקן 4 200 גב קל עם סנפירים 2400 מטר נעימים מאד	

19-25 אוגוסט	תר' מרכזי: 2T3-T בינוניים עד ארוכים. ספרינטים מיומנויות: ת.ס פר', הגברות, רגליים, שליטה בקצב	נפח: 2500-3000 מטר
יום א'	400 חימום, 200X5 200 רגליים 10015-22X (שליטה בקצב קבוע דופק 24) 504-12X חתירה עם כפות 254X דולפין צלילה שחרור עם סנפירים , 1 יציאה בין כל 25 מ' מתיחות לידיים	
יום ב'	400 מרי"ם 12.5 קפיצות דולפין עד לרצפה+ השלמה ל-50 בחת') X4 סנפ': 100X4 ת.ס פר (25 רג' פר' נגיעה ברצפה רק עם קצה הסנפ' 25 מסרק בפרפר + 25 טריפל + 25 פר' מלא עם גלישה ארוכה בין תנ' לתנ' 4X300 (1- חת' תקן 2 כל 3 מינ' תנ', 2- חת' תקן 3 כל 4 מתגבר, 3- חת' תקן 2 נשימה 5) 3X150 (50 לפי מ.א. + 100 חת') 2002X פולי+כפות חת' (אפשר גם סגנון אחר) 50 חזה+ 100 גב קלאסי 3200	
יום ג'	400 חימום 100*2 רג, 50 חת', 50 פרפר 100*3 כל 25 אחרון פרפר 100*4 חתירה 10-15 שנ' מנוחה. 100*5 מתגבר מ 1-5 אחרון חזק, יציאה מ 1:45 200*2 פולי+ כפות .	
יום ד'	400 חימום + 200 רגליים לפוחות 50 רגליים פרפר 100*4 - טכנ' פרפר עם סנפ' (25 - רגליים דולפין 25- רק גרפיה מבלי להוציא ידיים 25- פרפר מלא עם צלילה עמוקה 25- פרפר מלא עם כמה שפחות נשימה. 75*4 - 25 פרפר השאר חתירה יציאה 1:45 100*3 - מתגבר 1-3 יציאה 1:30 150*2 - אחד עם כפות השני כפות ופולי- יציאה 1:30-1:25 300 - ארוך דגש על נשימה כל 3 75*4 - 50 חתירה אחרון פרפר 100*3 - הפוף ממתגבר 1-3 150*2 - הראשון כפות + פולי השני רק כפות 300- סנפירים היפוקסי 3,5,7, גב שחרור	
יום ה'	400 מרים 50*8 רג' 400*2 (1- תס/מלא, 1- מלא מתגבר) 200*4 מתגבר 5 שניות כל 200 800 סנפ וכפות כל 50 רביעי חזק	
יום ו'	300 חופשי מתוכם 3 בריכות בפרפר 200 יד פרפר עם סנפירים 754X לפי 25 רג'/25 דגש רג'/25 ארוך 754X לפי 25 פרפר + 50 חתירה ארוך 4003X שליטה בקצב בחתירה לפי : 400 תקן 2-3 1004X מתגבר 1-4 508X חזק עם כפות ופולי שחרור כולל בתוכו 100 גב קלאסי 2500 בערך לאימון זה	

26-1 אוגו-ספט' יום א'	תר' מרכזי: 3T בינוניים-ארוכים 15 דק' שחיה 3T מיומנויות: שליטה בקצב, תחושת מים.	נפח: 2500-3000 מטר
יום א'	300 חימום 1005X מעורב עם סנפירים 1004X-ה-25 הראשון תפיסת מים רגליים מובילות, 25 כלב השאר קל 1005X חתירה שליטה בקצב 15 דקות מדידה 2003X כפות פולי	
יום ב'	400 חת' כל 50 האחרון של ה-200 בגב 1002X מ.א אחד רגיל אחד הפוך 506X חת' שליטה בקצב 1:00 יציאה 3X100: (50 רג' 25+ תחושת מים+25 גב) 15 ד' 3T 1002X גב הקפדה על גלגול גוף וידיים ישרות 258X סנפ' צלילה 100 חזה 2700	
יום ג'	10 דקות חימום חופשי 25*8 רג בזוגות, מתגבר בתוך ה-25. טסט 15 דקות/10*100 יציאה יורדת כל 2 מאות. 25, 50*8 גב, 25 צלילה. 7 דקות שחיה עם פולי +כפות. כמה שמספיקים. שחרור	
יום ד'	100-5X (חת'/גב/מ.א/חזה/חת') 200-2X רג' עם סנפ' (1) קובייה חת'; (2) קובייה פר 300- חת' (25/25) יד אחת; (50) מלא; דגש: גלגול הגוף 400- ידיים חת' (כפות) 10 תנ' 2T + 5 תנ' 3T 1504X: (25) לפי מ.א. + (25) חת (אין חת'-חת') 2003X סנפ' (100 גב+100 חת')	
יום ה'	600 חימום 300*2 (רג'/יד'/מלא לפי 100) 200*3 (קל/חזק לפי 50) 100*12 יציאה יורדת שחרור 3000	
יום ו'	200 חימום + 200 רגליים עם קרש 506-8X קיפרים יציאה מהאמצע 5003X עם סנפירים וכפות חזק מאד 258X בזוגות נגיעה בקמיצה כ- 2500 מטר לפעם זו	

2-8 ספטמבר	תר' מרכזי: 3T בינוניים + נגיעה ב 4T מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בגב, שליטה בקצב	נפח: 2500- 3000 מטר.
יום א'	400 חימום + 200X3 חתירה 508X חתירה יוצאים מאמצע הבריכה, דגש קיפרים (כל 50 מ' עושים 2 קיפרים) 506X מ' שליטה בקצב קבוע ומספר תנועות קבוע 506X מיני מקסי 4002-5X מ' (50 ראשון גב השאר חתירה, 2 סטים כפות פולי 504X טכניקה בגב עם סנפירים (דגש גריפה עמוקה)	
יום ב'	400 חימום כל 4 גב 506X רג (אפשר עם סנפ') (25 פר' + 25 חת') סט על הבטן סט על הגב 2002-3X ת.ס גב (50 גלגול גוף יד' לצידי הגוף ראש ישר כתף לסנטר 3 שנ' + 50 יד אחת עם משיכת מסלול + 50 ביד השניה + 50 1,2,3 החלף) 2516X חת' (4 תקן 3, 4 תקן 4) 3X250 (200 חת' תקן 3 + 50 חזה/ גב תקן 4) דגש קיפרים 507X חת' פולי+כפות, פולי בעקבים. 200 שחרור 3000	
יום ג'	200 חת'+200 רג' 25*4 טכנ' בגב (6:2, יד ישרה)+100 גב מלא. 250*4 חת', 50 אחרון תמיד בגב. 150*3 חת', 50 אחרון בגב. שחרור	
יום ד'	400 חימום+ 200 רגליים 4*75 טכנ' גב עם סנפ' (25 גלגול גוף ידיים לצידי הגו, 25 צרפתי, 25 החלפה כל 3 שניות) 4*25 גב- דגש על הגלגול גריפה והכנסת יד למים 6*50- מיני מקסי 7*150- ראשון ו-25 אחרון בגב. (שני סטים אחרונים עם כפות ופולי לא חובה) 400- סנפירים ארוך נשימה כל 5 שחרור	
יום ה'	800 חימום + סנפ 400 (רג'/מלא לפי 50) 400 (50 תס/50 מתגבר) (50 T5 200 T2 50 T5 3*300) 50*8 בחירה שחרור 3000	
יום ו'	200 חופשי 254X גב עם סנפירים - 1,2,3 החלף 1004X גב עם סנפירים 200-300 רגליים עם קרש 10010X כפות ופולי תקן 3-4 כאשר פתיחה של 25 מטר חזק מאד 300 שחרור לפי 100 בחזה + 100 בגב קלאסי + 100 חופשי כ - (+) 2300 לבינתיים	

9-15 ספטמבר	תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 4T2-T מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח. מחנה אימונים מרום גולן	נפח: 3500 - 3000 מטר
יום א'	300+300 רגליים +100 חזה 504X חזה (25 ראשון צלילה) 200+50+300+50+400 -ה 50 מ' תקן 4 השאר תקן 2 *****את התרגיל עושים בין 1-3 סטים X 1002-8 מעורב חלק עם וחלק בלי סנפירים	
יום ב'	400 חת' 100X2 מ.א (4X50 שחיית כלב כמה שפחות תנועות -25 חת' מלא (25- תרגיל מרכזי: * יציאה 1:00 ל 50 מטר (200 חת' 2T + 50 גב + 200 חת' 3T) (150 חת' 2T + חזה 50 + 150 חת' 3T) (100 חת' 2T + 50 גב + 100 חת' 4T) (75 חת' 2T חזה 50 + 75 חת' 4T) (50 חת' 2T גב 50 + 50 חת' 4T) X 6X 75 : (צלילה בחזה 25+ חזה ארוך 25+ 25 גב קלסי) 1504X פולי וכפות 1004X סנפ' כל 25 הראשון -חזק מאוד! 3500	
יום ג'	400 חימום 25, 50*3 צלילה ידיים חזה, רג' חתירה/פרפר. 100*4 חת' מתגבר מ 1-3 200*5 חת', קצב תקן 3 יציאה 3:15 100*6 פולי+כפות. יציאה 1:45 שחרור	
יום ד'	300- חת' + (50X4) מ.א (25 רג' + 25 מלא) 200- (25 תחושת מיים + 25 רג' פרפר/ידיים חזה) - 2000 רג' חזה (50 על הבטן + 25 על הגב) X 6X 75- חזה (25/25) יד אחת; יד השניים צמודה לגוף + (25) חזה מלא נשימה כל- 2 X 8X 50- חזה צלילה - תנועות וחצי ברצף + (25) גב X 6-8- 'נ' 3T 50 יציאה 1' + 2T 100 יציאה "1'45" * 4 סטים אחרונים עם ציוד - שחרור	
יום ה'	אילת- מחנה אימונים	
יום ו'	חימום יבש ארוך בחוץ !!! + 400 חופשי + מתיחות במים X 825X - 12.5 חזק / 12.5 קל עם אגרופים/סכינים/ידיים ישרות/רגל X 2 X 875X - 25 רג' מ.א + 25 מ.א מלא + 25 חת' 2" X 850X - חת' 4T עם סנפ' יציאה ארוכה בחץ 10" מנוחה T 100 - 5150X6 + לוקחים דופק + 50 קל "4 דק' יציאה 200 שחרור + מתיחות	
יום שבת	אורי- מחנה אימונים	

16-22 ספטמבר	תר' מרכזי: T-2T3 ארוכים ובינוניים. D- מתגבר 1-4 מיומנויות: דרפטינג, רג', שמירה על קצב.	נפח: 3000- 3500 מטר
יום א'	400+5X200 300 רגליים+50X4 504X , מתגבר 1-4 1004X , מתגבר 1-4 2004X , מתגבר 1-4 4004X כפות פולי 1004X מעורב עם סנפירים 254X דולפין צלילה	
יום ב'	300 חופשי + 200 רג' + 100 יד' : 200X3 450X מתגבר בתוך ה-50 450X מתגבר 1-4 450X קצב קבוע (לקחת זמנים) 4200X חת' 3T , 2- פולי+כפות 2350X (250 חת' 2T + 100 מ.א.) 500 דרפטינג+ סנפ' 200 שחרור 3300	
יום ג'	חימום 400 200 רג' כל 25 שלישי חזק מאדדד 800*2 ראשון- מלא ארוך שני שבור ב 200 ל 10"1.	
יום ד'	חימום 400 מעורב הפוך 4*50- רגליים מתגבר 1-4 יציאה על 1:45 3*500- (1. 500 מלא, 2. שבור ב 250, 3. שבור במאה- מתגבר 1-4 המאה החימישי קל) 4*200- מעורב עם סנפירים- 1. ארוך, 2. כל 50 החלפת מוביל, 3. ארוך, 4. כל 100 החלפת מוביל. 200-300 שחרור ארוך	
יום ה'	400 מרים, 300 מעורב לפי 25, 200 חופשי, 100 אישי 100-300-500 מתגבר כל מדרגה קצב 100 500-300-100 + פולי וכפות מתגבר כל מדרגה קצב 100 200 שחרור 3000	
יום ו'	200 חופשי + 200 רגליים 508X לפי 25 ע"פ סדר מ.א + 25 חתירה (הלוך חזק יותר) 1006X עם סנפירים תקן 4 3003X מתגבר 1-3 עם כפות ופולי בדרפטינג 200 קל וארוך שחרור ומתיחות 2500 מטר בסה"כ	

23-29 ספטמבר	תר' מרכזי: 3T טסט משווה: 15 דק(מתייחס לטסט הקודם) מיומנות: היפוקסי, ספירת תנועות.	נפח: 3000- 3500 מטר
יום א'	300 חתירה, 200 רגליים, 200 דולפין סנפירים (כל 7 בעיטות נשימה) 504X חתירה ללא נשימה 1:30 יציאה 1005X חתירה, שליטה בקצב(15" מנוחה) 1005X חתירה, 1-5 מתגבר 1008-15X, (שליט קצב, שליט מתגבר, שליט כפות פולי) שחרור	
יום ב'	400 חימום 50X4+ גב 508X חת', 1 - כמה שפחות תנועות, 1-כמה שפחות נשימות. 1006X לפי: (100 מ.א.+100גב+100 חזה) 15ד' 508X נשימה 3-5-7-9 400 סנפ' כל בריכה 4 צלילה 3200	
יום ג'	200 חופשי 200+ מעורב 50*6 מתגבר מ 1-3,4-6 בספירת תנועות (כמה שפחות כל 50) 25*8 בזוגות רגלים לפי שריקה. 15*100 -5 קצב 5- מתגבר 5- פולי כפות. 200 סנפירים ארוך.	
יום ד'	200 *3 (100 חת'+100 מ.א.) 1-מלא; 2-רגליים; 3-ידיים 8X -50 סנפ' (25 צלילה + 25 גב) - 400 חת' עם סנפ' נשימה 3-5-7 - 400 חת' עם כפות (25/25) יד אחת; 50 מלא מינימום תנועות 5X -200: שניים 1T יציאה "3'30"; שניים 2T יציאה "3'15"; אחת allout 10X -50 גב עם סנפ' יציאה 1'	
יום ה'	15 דקות חימום אישי 100*6 רג 1-1 יד 1-1 מתגבר 100*4 קצב + 25*4 מהר ביותר 200 שחייה רגועה 15 דקות מדידה שחרור ארוך	
יום ו'	200 חימום 2004X לפי מ.א. / ס.א. / חת' / חת' עם סנפירים - כמה שיותר טכני וארוך 504X לפי 25 מתגבר + 25 מינימום תנועות ומינימום נשימות 100 מ' תקן 3 דגש על אורך תנועה 1008-10X דגש על מרפק גבוה לכל אורך התנועה שחרור ומתיחות כ - 2300-2500 ביום שישי זה	

30-6 ספט/אוק'	תר' מרכזי: פירמידות T-4T2 מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים, קיפרים.	נפח: 3000 3500- מטר
יום א'	400 חימום , 200X5 או 150 על 4 דקות יציאה 504X אגרופים 1004X , (אגרופים ב-25 הראשון , 75 קל) 508X עם קיפרים וסנפירים (מתחילים מאמצע הבריכה), כל יציאה מהקיר 5 דולפין 100+300 , בין 3-6 סטים (4T-100 , ה-2T-300) 200 גלגול גוף עם סנפירים ללא נשימה	
יום ב'	שני-סוכות סגור	
יום ג'	400 חימום 25 100*3 ת.מ, 50 כלב, 25 מלא 100+25 200+50 300+100 המרחק בחתירה 200+50 הקצר ב.ס.א. 100+25 500 פולי +כפות שחרור	
יום ד'	400 חופשי + 200 רגליים 4*75- טכנ' חתירה- 25 רק יד ימין, 25 רק יד שמאל, 25 כלב 4*50- 25 תחושת מים 25 ספירת תנועות 100+200+300+400+500 פרמידה עולה ואחר כך יורדת: בעלייה כל 25 רביעי 4T בירידה כל ה-25 ראשון 4T את ה- 500 ניתן עם כפות ופולי. שחרור	
יום ה'	500 חימום 50*4 מתגבר 100*3 רג' חזק+3*100 מהירות יורדת כל 25 500 ד' 24 + 100 ד' 28 400 דופק 24 + 200 דופק 28 300 ד' 24 + 300 ד' 28 או בקירוב שחרור 3200	
יום ו'	200 חופשי + 200 מעורב ארוך 506-8X יציאה מהאמצע, אחרי כל קיפר חץ ארוך כמה שיותר ללא תנועות דולפין 1003X לפי 25 כלב / 25 שריטת מים + 50 מתגבר בתוך ה- 50 4003X שבור לפי : 2002X - תקן 3 שליטה בקצב 1004X מתגבר 4-1 אחרון חזק מאד 508X יציאות קצרות עם כפות ופולי שחרור בגב עם סנפירים	

7-13 אוקטובר	תר' מרכזי: 3T מרחקים ארוכים מיומנויות: תחושת מים, ת.ס. חת'. רג'.	נפח: 3000- 3500 מטר
יום א'	300 חימום , 200 רגליים +50X4 רגליים 50X 25X75+300+200+150 כל פעם 25 ראשון כלב 50 קל 2-6300X (חצי תרגיל כפות פולי) שחרור	
יום ב'	200 חת'+200X3 מ.א/גב+50X4 רג' מתגבר בכל 50 1003X חת': (25 ת.מ +50 ת.ס. חת'+25 מלא) 1504X חת'/גב (25 רג' ספרינט+50 מתגבר+25 ארוך ויפה!) 4003X רגיל, כפולי, כפות וסנפ' 254X צלילה 3300	
יום ג'	200 חופשי +100 רג+100 מ.א 400*5 חופשי 2-3T מעורב פולי +כפות 2* 3T חופשי 2T לקבוע יציאות מסודרות. לא יותר מ30 שניות מנוחה.	
יום ד'	- 800 מ.ר.י.מ. 100-4X חת' (25 תחושת מיים+50 תרגיל סגנון + 25 מלא מינים תנועות) 25- 8X סנפ' סנדוץ (רג' חת' ידיים פרפר) 50- 8X גב עם סנפ' יציאה 1' 200-4X חת' 2T הפסקה"30 800- חת' - תוצאה של 200X4 מחוברת 200 חזה	
יום ה'	400 חימום 850X מעורב מתגלגל : * 4 (50 + 2*25 + 50) 50 לפי סדר מעורב + פעמיים רג' חזק מאד + 50 חת' ארוך 400 פולי ארוך 10X100 200 קל	
יום ו'	300 מ' חימום מתוכם 4 בריכות ת.מ. 200 רגליים גב עם סנפירים 2009-12X לפי : (3-4X3) 200 מ.א / א.ס / חת' 1002X טכני מאד בחתירה 3T 504X חזק בחתירה שחרור ומתיחות בבריכה הקטנה	

14-20 אוקטובר	תר' מרכזי: 3T מרחקים ארוכים מיומנויות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסונכרנת,דרפטינג),שמירת על מס' תנועות	נפח: 3000 -3500 מטר
יום א'	300 חימום, 200X4 כל פעם 100 ראשון רגליים 508X גב עם סנפירים , יציאות כמה שיותר ארוכות בדולפין 254X זוגות (מכיאת כף , נשימה מול בן זוג) 1004X חתירה דרפטינג 3 פעמים 8 דקות יציאה (מנוחה בין 1:20-30 שניות , 2 סטים שניים עם כפות פולי) 200 שחרור	
יום ב'	200 חימום 50 ת.מ+ 25 חת' ארוך+ 50 רג' + 25 גב) X2-3 754X ת.ס בגב 25) סיום גריפה+ 25 מחיאת כף מעל הראש והחלפת ידיים+ 25 פינקוין) 504-6X חת' שמירה על קצב קבוע ומספר תנ' קבוע 4003X חתירה 3T 400- 50 ראשון בכל 200 מינ' תנועות 400- 100 ראשון בגב השאר בחת' 400- פולי+ כפות נשימה 3,5 50 קל 506-8X דרפטינג 200 גב קלאסי+ 25 חזה מלא) 3100	
יום ג'	400 חימום 100*4 + סנפ' (50 לפי סדר מעורב+ 50 טכ' חת') 500*3 (100מלא + 100 שבור + 100 פולי כפות) צלילה, 25*8 יציאה על דקה שחרור	
יום ד'	400 חימום+ 200 מעורב 6*75 טכנ' גב עם סנפ' (25 גילגול כתפיים ידיים לצידו הגוף, 25 צרפתי, 25 כלב לא להוציא ידיים מהמים) 4*25 גב יציאה על 45" 6*25-רגליים בזוגות (יציאה בשריקה השני יוצא אחרי 5-10 שניות ומנסה לתפוס את הבן זוג שלו) 7 דקות דרפטינג* 4- כל סט מחליפים מוביל. 4*50 מעורב מתגלגל עם סנפ' 100-200-שחרור	
יום ה'	200 חופשי+200 רג' 125*4 (25 בלי נשימה + 25 לפי סדר המעורב + 75 חת' דגש- על טכ') 4*300 (2*300 - T2) T (2*300 - 3 עם נגיעות של 4T) 50*8 מעורב מתגלגל שחרור	
יום ו'	200 חופשי 254X גב סנפירים - דגש על גלגול כתפיים ויד אחת באוויר 254X ללא סנפירים - חצי בריכה גב ישיבה, סיבובי ידיים מהירים מאד וחצי בריכה גב ארוך גלישה ארוכה 508X - פותחים ב - 25 מ' חתירה חזק ללא נשימה וחוזרים בגב ארוך מאד 504X5X - כל 50X5 נחים 30 שניות, המטרה היא שליטה בקצב ובמס' התנועות - יציאות קצרות 400-500 ידיים כפות ופולי מרפק גבוה שחרור ומתיחות	

21-27 אוקטובר	תר' מרכזי: פירמידה T-4T2 (נפח תר' מרכזי: +1500) מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה	נפח: 3000- 3500 מטר
יום א'	300 חימום, 50X8 סנפירים, (25 חזה רגליים דולפין, 25 חתירה) 200 רגליים 2003X, ה-100 הראשון חזה, 100 חתירה 1005X (ראשון 4T, שני-2T, שלישי 2T, רביעי T-3, אחרון 4T) את הכל 1-3X 1006X, ה-50 הראשון חזה ה-50 השני חתירה שחרור	
יום ב'	300 חופשי+100X2 חזה (50 ת.ס+50 מלא), 50X4 רג' חזה 1006X מ.א/חת 100 150 200 250 300 - מ.א בחזרה בחת' טקן עולה מ-T-2T4 3300	
יום ג'	חימום 400 מרימ 25*8 רג חזה. יציאה בזוגות. 25*4 רג חתירה, יציאה בזוגות חזק!!! 100*4 מעורב 2T 200*2 חת ב 3T 50*8 מתגבר מ 1-4 5-8 מסיימים ב 4T 600 ארוך פולי+כפות, להחליף מוביל כל 100. שחרור	
יום ד'	400 חופשי(לשלב סגנונות+י) 300 [100 רג' חזה+50 מלא] + 200 [25 ת.ס חזה+25 מלא] + 100 חזה-דגש יציאות תנועה וחצי+200 300T3 + 400 T2 + 4[25 T לפי מ.א.+ 75 T] 300 חת 2T 200 מ.א 3T 100 חת' 2T 50 סגנון בחירה 4T שחרור 4000	
יום ה'	200 חופשי+100*6 הפסקה 10 שניות 150*4 (רג'/תס/מלא אחד בכל סגנון) 125*4 (100 חת' +25 חזה רג 2 רג 1 יד) 300*3 (50 קל/200 דופק 24/50 מהיר ביותר) 200 שחרור 3000	
יום ו'	200 חימום + 200 חזה + 200 מעורב 1004X רגליים קרש וסנפירים 1-4 5003X לפי : 200+100+100+50 - הסבר : 50 חופשי תקן 4 50 ב.ס.א תקן 2 ארוך מאד להוריד דופק 100 מעורב חזק 100 חופשי תקן 2 ארוך מאד 200 תקן 3 שמירה על קצב שחרור ומתיחות פלוס מינוס 2500 מטר להפעם	

28-3 אוק'-נוב'	תר' מרכזי: טסט 100*15 – (קביעת יציאה לפי 5 שני' מנוחה) מיומנויות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'.	נפח: 3000 3500- מטר
יום א'	300 חימום +200 רגליים 1003X קצב, 20 שניות הפסקה+100X3, 10 שניות הפסקה 50 שחרור 10015-22X, כ-10 שניות הפסקה בין כל 100 מ' זמן יציאה קבוע (מותר דרפטינג)	
יום ב'	300 מרי"ם (25 קלב+ 25 מסרק+ 25 חת' מלא) X4 1003X חת' קצב ולקיחת זמנים 50 קל 10015X חת' T-4T3 יציאה לפי 10-5 שניות מנוחה 100 קל 1504X ספ' (50- יד' חזה רג' פר' גלישה ארוכה+ 50 חת'+ 50 יד' גב קלאסי רג' גב, נייעור ידיים מחוץ למים) 3100	
יום ג'	חימום 200 חת'+200 מעורב 8*50 סנפ'- מעורב הלוך רג', חזור מלא 15*100 כל 5 משנים יציאה. סט אחרון פול+כפות חזק מאד!!! 8*25 הלוך צלילה חזור קל שחרור	
יום ד'	400חימום+ 4*50 רגליים מתגבר כל 50 150*4 כפות וסנפ'- דגש על שחייה ארוכה וגריפה חזקה. 100*2 חתירה דגש על שליטה בקצב ודופק 100*15- לפי זמן יציאה של 5 שניות מנוחה 500-סנפירים ארוך מאוד נשימה כל 3,5,7,גב שחרור	
יום ה'	זהר	
יום ו'	200 חופשי 1003X ארוך מאד שליטה בדופק ובקצב 10010-15X בהתאם ליציאות - מנוחה של 10-5 שניות . התאמת תקנים ספציפית לכל שחיין ... שחרור בגב עם סנפירים אימון לא קל !	

4-10 נובמבר	תר' מרכזי: 3T ארוך –להכניס אינטרוולים של 400 מיומנויות: שליטה בקצב ודופק 9/11 משחה "פוסידון" למים עמוקים(1900/3800מ')	נפח: 3000 3500- מטר
יום א'	300 חימום+200X6 חתירה+200 רגליים 3-4 פעמים 10 דקות יציאה דרפטינג (2 סטים כפות פולי) 2003X סנפירים 100 שחרור	
יום ב'	400 חופשי כל 50 הרביעי-גב 1504X גב/חזה (50 רג'+100 מלא) 400 סנפ' שחיה ארוכה לשמור על סיומת גריפה. 2003X מ.א./ס.א 4003X חת': 400 שליטה בקצב ודופק 2002X שני יותר מהר 1004X יציאה 50-1:30 שליטה בקצב ודופק 3400	
יום ג'	חימום 200 חת'+200 מעורב 100*4 סנפ', מעורב, הלוך רק רג',חזור מלא 50*4 כניסה לקצב.לשמור על זמן קבוע,יציאה דקה 7*3-4 דקות שחיה רצופה. 2 סטים עם פולי =כפות שחרור	
יום ד'	- 200 חת' + 50X4 רג'+ת.ס. + 50X4 מתגבר 1-4 יציאה 1' (כל זה 2X) - 400 חת' 2T - 200 חת' נשימה כל 5 - 100 חת' 3T קצב - 2X 50- סגנון אחר חוץ מחתירה - 100 חת' 3T - 200 חת' נשימה כל 5 - 400 חת' פולי + כפות - 600 סנפ' החלפת מוביל כל 50 מ'	
יום ה'	3*200 (200 חת', 200 מ.א. הפוך, 200 חת') 4*75 חת', 25 אחרון מינימום תנועות יציאה על 1.15' 4*300 (200 חת' 2T 100 מתגבר ל3T) 4*50 חת' 25 מתפרץ מק' תנועות (גלגול גוף מהיר, 25 קל) 8*25 חת' יציאה על 45' רגליים עובדות מהר יד' לאט 5*100 פולי +כפות נשימה מתחלפת כל 25 : 9,7,5,3 15 שניות מנוחה שחרור	
יום ו'	לכל מי שלא יהיה בפוסידון : 400 חופשי + 100 מעורב אישי 300 חופשי + 200 דולפין סנפירים 200 חופשי + 300 יד פרפר סנפירים 100 חופשי + 400 מעורב אישי 258X ספרינטיים שחרור ארוך ומתיחות בברכה הקטנה	

11-17 נובמבר	תר' מרכזי: טסט 100*15 – (קביעת יציאה לפי 5 שני' מנוחה, ירידה ב5 שני' מטסט קודם) מיומנויות: סיבובים, שליטה בדופק, ת.ס בגב	נפח: 3000- 3500 מטר
יום א'	300 חימום , 100X3 עם סנפירים (50 גב יציאות ארוכות 50 חתירה) 1005X שליטה בקצב (15 שניות מנוחה יציאה קבועה) 506X יציאה 1:15, 2 קיפירים כל פעם (מתחילים מאמצע הבריכה) 254X טכניקה בגב 10015X , זמן יציאה משתנה כל 5 פעמים 100 (20 שניות הפסקה, 10 שניות הפסקה) 3X 200???) כפות + שחרור	
יום ב'	300 חימום (25 ת.מ+ 25 חת' מלא) X4 1003X חת' קצב ולקיחת זמנים 50 קל 10015X חת' T-T3-4 יציאה לפי 10-5 שניות מנוחה, לנסות להוריד זמן יציאה מהטסט הקודם. (אפשר דרפטינג) 1'50"/2'20" 100 קל 200 גב עם סנפ' 1002X חת' עם סנפ' נשימה 3,7 200 שחרור 3000	
יום ג'	400 חימום 50*4 רגלים, מתגבר 25*4 בזוגות , שוחים בקצב אחיד 100*15 יציאה יורדת כל 0.5 סט אחרון פולי+כפות 25*8 הלוך צלילה, חזור קל	
יום ד'	400 מעורב הפוך 50*4 - (25 ת.מ- 25 ס.ת) 100*3 חתירה שליטה בקצב קבוע 100*15 - יציאה נמוכה לא יותר מ"5 מנוחה. (5 רגיל, 5 כפות, 5 כפות ופולי) 400 ארוך מאוד מאוד עם סנפירים שחרור+ מתיחות	
יום ה'	500 חת (25 רביעי חזה) 50*8 מ"א (25 רג-25 מלא) 600 סנ' חת'. 25 רביעי פר' גלישה !3 6* (200 חת יציאה 3:15 + 50 גב קל) * מתחילים 2v ומורידים שלוש שניות כל 200 100 שחרור	
יום ו'	אותו אימון כמו לפני שבועיים רק שמנסים להעלות תקן / להגביר קצב / להוריד במנוחה 200 חופשי 1003X ארוך מאד שליטה בדופק ובקצב 10010-15X בהתאם ליציאות - מנוחה של 10-5 שניות . התאמת תקנים ספציפית לכל שחיין ... שחרור בגב עם סנפירים אימון לא קל !	

18-24 נובמבר	תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 3T נגיעות ב4T מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח. עבודה על מהירות	נפח: 3000 -3500 מטר
יום א'	300 חימום +200 רגליים 1004X (ה-25 הראשון צלילה, 25 חזה, 25 ספרינט, 25 מינימום תנועות בחתירה) 10012X שבור (כל פעם 25 אחר חזק , כולל נגיעה השאר קצב) 1004X ה-50 הראשון כלב השאר קל 3X???200 כפות פולי	
יום ב'	400 כל בריכה 4 חזה 504X רג' חזה 100 מ.א. 4T + חת' 100 3T 100 מ.א. 4T + חת' 200 3T 100 מ.א. 4T + חת' 300 3T 5020X חת' יציאה יורדת ב5 ש' כל 50X5. 100 גב 400 סנפ' כל50 הרביעי -סנדוויץ' 4X50 : (25 חזה- יציאה תת מימית+25 קל")	
יום ג'	400 חימום 25*4 חזה, שמירה על טכניקה (תיקון סגנון) 25*4 רג חזה חזק בזוגות 400 פולי+כפות 300 קצב 3,25T חזק 4T 200 ארוך 100 חזק 4T 100*4 מתגבר יציאה יורדת, אחרון חזק 5T 600 פולי+כפות שחרור	
יום ד'	- 300 חת' 4X 75- מ.א. - מתגלגל 8X 25- מ.מ.א.ק 3X 100- ת.ס חזה (כל 100) (1)-שעון (יד ימין/רגל ימין/רגל שמאל/יד שמאל); (2) גב קלאסי; (3) רק תנועות וחצי (צלילה) - 4-5 סטים: 25T4 + 75T3 + 125T2 + 175T4 סט אי-זוגי - רגיל; סט זוגי עם כפות 2003X סנפ' (1) 25 גב/פר + 25 חת; (2) 50 גב/פר + 50 חת; (100 גב+ 100 חת)	
יום ה'	100*8 (3 חת, 1- מא) 400 סנפירים (75 קוביה-25 פרפר) 25*8 צלילה חזה יציאה 45" 3*(10*50) סט 1- חת יציא 50" סט 2- 25 מעורב/25 חת יציאה 1" סט 3- חת יציאה 45"! (ציוד למתקשים) שחרור	
יום ו'	200 חופשי + 200 סנדוויץ' קואורדינציה 254X יציאה תת מימית בחזה + גלישה 754X לפי 25 ימין/שמאל/מלא בחזה 2003X סנפירים וכפות לפי 100 מ' רגליים פרפר וידיים חזה + 100 חת' 5010X תקן 6 חזק מאד "1:30 יציאה חזה 200 שחרור בגב קלאסי + מתיחות בערך 2300 לאימון חזק זה	

25-1 נוב'-דצמ' יום א'	תר' מרכזי: טסט 100*15 – (קביעת יציאה לפי 5 שנ' מנוחה, ירידה ב5 שנ' מטסט קודם) מיומנויות: דרפטינג + עקיפות, רג', שמירה על קצב	נפח: 3000 3500- מטר
יום א'	300 חימום 100X5+ דרפטינג (החלפת מוביל אחרי 50 מ') + 200 רגליים 1002X , שליטה בקצב נמוך של 5-9 שניות מנוחה, 100X3 שליטה באתו קצב 50 קל 10015X , זמן מנוחה של 5-9 שניות 2003X כפולי ????	
יום ב'	300 חימום (25 ת.מ+ 25 גב/חזה) X4 1003X סנפ' (50 רג' פרפר בטן/גב+ 50 חת' קצב) 50 קל 10015X חת' 4T3-T יציאה לפי 5-10 שניות מנוחה, <u>דרפטינג</u> / 2' / 1'50" 2'20" 100 קל 200 גב עם סנפ' 1002X חת' עם סנפ' (12.5 ללא נשימה+ 12.5 חופשי) 200 שחרור 3000	
יום ג'	400 חימום 100*5 מתגבר מ 1-5 50 קל בגב 1500 שחיה רצופה, שמירה על קצב. 50 קל בגב 400 פולי+כפות	
יום ד'	400 חימום + 50*4 רגליים בזוגות 100*4 שליטה בקצב קבוע 50 קל 100*15 - 5 על 10" מנוחה, 10 על 5" מנוחה 500 ארוך עם סנפירים ופולי שחרור	
יום ה'	200 חת+ 200 גב חזה 200 מ"א [6 תנ' רג', 3 תנ' מלא] 100*4 רג' [75 חת'- 25 פר'] 15" תרגיל- 3* [400 חת' 2V יציאה 6:0 100 מ"א 3V] 10*50 יד' כ"ג נשימה 10.5"	
יום ו'	200 חופשי 504X תרגול דרפטינג במסלול מדידה 1500 מטר 400 רגליים סנפירים שחרור ומתיחות	

2-8 דצמבר	תר' מרכזי: שילובים של 5 T ו 3 T מיומנות: שחיה ללא נשימה, מיני מקסי. תרגילי רדיפה	נפח: 3000-2500 מטר
יום א'	300 (כל רביעית חזה), 200X4 254X מתגבר, (25 חזה , 25 חתירה) 254X רדיפה (בורח בחזה, רודף בחתירה) 506X מיני מקסי 3003-8X (כפות פולי) שחרור	
יום ב'	300 חופשי+25X4 רג' חת' +200 מ.א 1003X חת' (3 תנועות ללא נשימה אחרי הקיפר) 5010X סנפ': 1-6 נשימות ל 50 מ' 2-5 נשימות ל 50 3-4 נשימות ל 50 X2 4-3 נשימות ל 50 5-3 נשימות ל 50 5- ללא נשימה או נשימה 1 ל 50 200 חזה/גב 600 דרפטינג כל 50 מחליפים מוביל 508X חת' מתגבר 1-4 (פולי) 2600	
יום ג'	חימום 400 כל בריכה רביעית לפי סדר המעורב 25*8 רג . מתגבר, מתפרץ, חזק, קל 25*8 כנ"ל מלא T 50 5,504*100 קל , הפסקה ארוכה 200*4 פולי+כפות שחיה ארוכה 100*4 מתגבר מ 1-4 , מסיימים 5T. 25*8 צלילה.	
יום ד'	- 200 חת' 4X חת' מינימום תנועות - 200 מ.א 4X חת' ללא נשימה 8X 25- רג' : 12,5 T + 5T2 8X חת' עם סנפ' : 25 לגעת בבית השחי; 25 כלב 3X חת' 200- 3T ; ה: 30" 3X חת' 50- o.א./מ.א בלי חת' 5T ; ה: 30" + 50 קל 3X חת' 200- עם כפות 3T ; ה: 30" 3X חת' 50- o.א./מ.א עם כפות 5T ; ה: 30" - 200 גב קלאסי שחרור	
יום ה'	200 חת'-100 מרי"ם- 50*4 רג' מעורב 600 יד' כג [150 חת'-50 חזה]] 50*8 [20 מ' קל-15 ספרינט!] כולל סיבוב. 20" תרגיל- 4*50 קצב קבוע יציאה 50 200 חזק לפי קצב ה50! 30"	
יום ו'	400 חימום מתוכם 4 בריכות בצלילה במקום ע"פ בחירה 3003X סנפירים - 100 ראשונים מיני נשימות + 200 נשימות כל 5 504X מיני מקסי מנוחה יחסית ארוכה 504X אותו תרגיל ביציאות קצרות מנסים לשמור על אותם נתונים כמה שאפשר 258X משחקי מהירות תוך מסלוליים 200 חופשי מדידה 200 קל וארוך 2300 בסה"כ	

9-15 דצמבר	תר' מרכזי: פירמידות 5T2-T מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים, קיפרים + חץחץחץ!!!!!!	נפח: 3000 2500- מטר
יום א'	300 חימום, 200X5 חתירה (כל 50 ראשון יציאה בחץ כמה שיותר ארוכה ואז תפוסת מים עד סוף הבריכה, השאר רגיל) 504X רגליים גב עם סנפירים, חץ בקו המים ללא יציאה תת מימית ארוכה 506X, על 1:15 יציאה, מתחילים מהאמצע 2 קיפרים כל פעם, (50 חתירה ו-50 גב) 100, 200, 300 (ה-2T-300, ה-3T-200, ה-4T-100) 1-4 סרטים (חצי מהתרגיל כפות פולי) 258X דולפין סנפירים ללא נשימה	
יום ב'	300 חימום+ 200 ידיים+ 100 רגליים 200 חת' 4,4,2 (25 חת' עם יד אחת+ קרש, כניסת היד לפני הקרש ומתיחה מתחתיו+ 25 כנ"ל ביד השניה)X4 100-200-300-300-200-100 (100- תקן 4 או 5, 200- תקן 3, 300- תקן 2) 25-50-75-100-100-75-50-25 פוליו+ כפות, 5 מ' בכל 25 מתפרץ, פרמידה עולה בחת', פרמידה יורדת בסגנון אחר 300 חת' ארוך (25 ראשון של כל 100 לפי מ.א.) 200 שחרור 3200	
יום ג'	200 חתירה+ 200 מעורב 3*50 (2 קיפרים בכל 50) 3*50 (יציאה בחץ מהקיר 6 תנ דולפין, השאר שחיה ארוכה) 300 סנפ', כל בריכה 3 תרגיל טכנ' בחתירה *2 (100 + 150 + 200 + 150 + 100) 100 תקן 5 150 תקן 3-2 200 קצב נעים שחרור	
יום ד'	300 חימום+ 200 מעורב+ 200 ס.א 6*75-25 ת.מ, 25 דגש על סיום גריפה מרפקים צמודים לגוף, 25 ספירת תנועות 100+200+100+300+100+400+100+500 ה- 100 הראשון רגליים, השני ידיים, השלישי מעורב, הרביעי שוב פעם רגליים שחרור	
יום ה'	זהר	
יום ו'	300 חופשי + 100 רגליים 258X קיפרים - מחזיקים את הקיר, מצליפים ברגליים, יוצאים בקיפר וממשיכים בחתירה ארוך 504X בחזה אבל עם קיפרים (למרות שזה מוזר) 504X בגב - מתרגלים קיפרים לגב 300X לפי 100 + 200 : 200 תקן 3 ארוך מאד, קיפרים ארוכים, שליטה בקצב ובסגנון (מרפק גבוה לכל אורך התנועה) + 100 תקן 5 - עבודת רגליים חזקה, לא לקצר בחצים ובקיפרים 400 מעורב ארוך מאד עם סנפירים 200 קל וארוך זהו להפעם	

16-22 דצמבר	תר' מרכזי: T-T23 בינוניים + תרגילי מהירות מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס.ס בפר'.	נפח: 3000 -2500 מטר
יום א'	300 חימום , + 200 דולפין סנפירים , נשימה כל תנועה 7 506X (ה- 50 הראשון דולפין, ה-50 השני - גריפה בפרפר+ תזמון נשימה, ה- 50 השלישי - יד פרפר) דקה יציאה עם סנפירים מתיחות + 200 פרפר ארוך עם סנפירים , גלישה 3 שניות +300 50 מ' מתגבר { 1-6 פעמים (ה-50 מ' 1:15 יציאה ה-300 כ- 30-40 שניות) 504X יד פרפר עם סנפירים שחרור	
יום ב'	400 חופשי 508X מ.א (25 רג' +25 מלא) 1253X פרפר: (25 יד ימין, 25 שמאל, 25 ימין/שמאל כל 3, 25 מלא+10 ש"י+25 פרפר ספרינט) 506X מיני-מקסי T +2400 מתגבר 100 T +3300 החלפת מוביל 200 T +2200 כפות כל 4 חזק! 50 קל 3200	
יום ג'	חימום 400 + 200 רגליים 4*75 טכנ' פרפר עם סנפירים (25 רגליים דולפין, 25 רק גריפה, 25 פרפר ארוך 3" 4*100 (4 תנועות פרפר אחרי כל יציאה מהקיר ואחרי זה חתירה) מנוחה 20" 4*25 מתגבר, מתפרץ, ALL AOUT , קל 5*200 1-מלא 2-שבור ב 100 מנוחה של 10" 3-שבור 150 מנוחה 20 " ה- 50 האחרון 4T 4-מלא 5-שבור 50 יציאה על דקה 100 שחרור 6*50 מיני מקסי 200 שחרור	
יום ד'	- 400 חת' - 200 רג' פרפר 8X - 50 עם סנפ': 25 רג' פר/ידיים חזה; 25 רג' חת'/ידיים פרפר 12X - 25 מאמצע בריכה: בהלוך פרפר - קיפר מהיר - חזרה חת'(דגש: תתמימי) - 3 סטים: * 300 חת' 2T ; יציאה '5"-30' 8X 25* חת' 3T; יציאה "30" - 400 כפות 75 חת' + 25 גב	
יום ה'	זהר	
יום ו'	תומר 200 חימום + 200 צלילה בפרפר סנפ' 1005X לפי 25 יד פרפר / 25 יד פרפר + 50 מ' חת' מתגבר 754X - לפי 25 מ' פרפר + 50 חת' (הפרפר חזק !) 258X יציאה מהאמצע - 12.5 ספרינט + 12.5 ארוך ללא נשימה 1504X לפי 50 שריטת מים / 50 ידיים ישרות / 50 מתגבר 400 מעורב ארוך עם סנפירים שחרור ומתיחות כ - 2500 מ' בסה"כ לאימון זה	

23-29 דצמבר	תר' מרכזי: 2T ארוך. נגיעה ב3T בינוני מיומנויות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסונכרנת,דרפטינג), כוח.	נפח: 3000- 2500 מטר
יום א'	300 חימום + 200X3 (כל ראשון גב) 1009X, (ה-1, מעורב, שני גב, שלישי חתירה) 2005-12X, דרפטינג, עבודה בשלשות , כל פעם בבריכה החמישית החלפת מוביל 300 חימום	
יום ב'	100 חזה+ 200 חת'+ 100 גב 258X רג' (10 מ' קרש אנכי למים רגליים חזק+ 15 מ' רגיל) 10" מנוחה (25 גב בישיבה 10" מנוחה+ 25 גב מלא)X4 200 גב+ סנפ', דגש גלגול ומנח גוף. 500 חת' 2T דרפטינג+ 300 חת' 3T כל 3 בגב+ 500 חת' 2T דרפטינג כפות+ 200 חת' 3T כפות וכדור קטן (או פולי) בעקבים 1003X נשימה 7,3,7, גב 200 שחרור 3000	
יום ג'	400 מרימ 25*8 בזוגות דרפטינג, כל בריכה מחליפים יציאה 40" 50*8 בריכה גב תרגיל טכנ' בריכה גב מתגבר 200*9- 3 מתגבר הראשון תקן 2 השני תקן 3 השלישי תקן 3+ 3 כפות פולי יציאה יותר קצרה מה- 3 הראשונים 3 כפות וסנפירים יציאה יותר קצרה מה- 6 הקודמים שחרור	
יום ד'	400 מרי"ם 100*4 עם סנפ' טכני בגב- 25- כלב על הגב, 25 רק יד ימין, 25 רק יד שמאל, 25 מלא 100+50 200+50 300+50 400+50 המרחק תקן 2 ה- 50 תקן 3+ 500*2- הראשון- עם סנפירים כל 4 צלילה (ככל שניתן) השני- עם כפות ופולי כל 4 מהיר שחרור	
יום ה'	זהר	
יום ו'	200 חימום 1003X רגליים גב סנפ' לפי : 1. רג' גב עם חץ 2. רג' פרפר על הגב 3. רג' גב ללא סנפ' 258X בזוגות - המוביל מושך את בן הזוג , כל 25 מ' מתחלפים 504X ת.ס בגב - 25 מ' כלב בגב + 123 25 החלף 1008X לפי אי זוגי בחתירה זוגי בגב למי שקשה בגב עושה רק 50 מ' ארוך מאד וטכני לפי החלטת המאמן 400 כפות ופולי חזק ! שחרור ומתיחות	

30-5 דצמ'ינו'	תר' מרכזי: פירמידה T-4T2 מיומנויות: ת.ס חזה, צלילות, הגברות, עקיפות.	נפח: 3000 -2500 מטר
יום א'	300 חימום, 200X3 כל פעם 100 ראשון בחזה 258X תנועה תת מימית עם בעיטה בחזה כולל סנפירים 45 שניות יציאה ללא נשימה 254X מ.מ.א.ק 254X חתול ועכבר, "עכבר" בורח בחזה כ-8-4 שניות אח"כ "חתול" רודף בחתירה 2504-8X מ', דרפטינג, החלפת מוביל בבריכה ה-5 בין הראשון לשני שחרור 200	
יום ב'	200 חת' 100+ מ.א. 200+ רג' 1003X (חזה +25 חת' 75 מתגבר בתוך) 504X חזה (25 צלילה+25 רגיל) T 2T4 חת': 25+25 50+50 75+75 יציאה - שניה למטר 100+100 125+125 150+150 200+200 506X שני עוקף את הראשון 2500	
יום ג'	400 חימום 100*4 ת.ס חזה (25 רגליים חתירה ידיים חזה, 25 רק צד ימין, 25 רק צד שמאל, 25 חזה ארוך) 200*2 תקן 2 יציאה על 3:15-30 100*4 תקן 3 יציאה על 1:45 50*8 תקן 3 נגיעות של 4 יציאה על דקה. 400 ארוך עם כפות ופולי 25*8 צלילות עם סנפירים שחרור	
יום ד'	4X 100- כל-100 חת' /מ.א. /חת' /רג' מ.א. 4X 50- חזה ארוך + 25 25 ללא נשימה 4X 25- חזה עם יד אחת/ יד שניה לייד הגוף 300: 50 חזה + 50 גב קלאסי + חת' 2T 400 - 2T 200 + 4T 100 + 2T (לא חת') 50X2 + 4T 100 + 3T 200 + 2T 400 25 50 - 75 - 100 - 125 - 150 - 175 - 200 חת' עם כפות הפסקה"15" ; דגש: לשמור על אותו מספר תנועות לבריכה!! - שחרור	
יום ה'	400 מרי"ם 50*8 סנפ' 25 צלילה רג פרפר, 25 יד חזה רג' פרפר יציאה על 1.15 25*4 צלילה בחזה (החזרת יד מתחת ובצמוד לגוף) ללא נשימה!!! 50*8 35 מטר חזה 2 תנועות רג' על תנועת יד', 15 מטר חזה מלא חזק! 100 חזה ארוך מינימום תנועות לבריכה יציאות חזקות ורחוקות מהקיר (עבודה על תנועה וחצי) 200*5 דרפטינג מתגבר 1-5 זמני יציאה מתקצרים ב5 שניות 500 חת' עם פולי וכפות כל בריכה 4 חזה ללא רגליים! 100 שחרור	
יום ו'	200 חופשי + 200 סנדוויץ' קואורדינציה 2005X סנפירים טכני מעורב אישי לפי : 50 יד פרפר (ימין/שמאל/מלא) 50 גב 123 החלף יד לשמיים 50 רג' פרפר וידיים חזה גלישה ארוכה 50 חתירה 25 שריטת מים/25 סרגל 254X יציאה תת מימית בחזה + ספירת תנועות בחזה 504X חזה מתגבר כולל הדגשים של תרגיל קודם 508X לפי 25 מ' בסדר מ.א חזק + 25 ארוך בחתירה 1004X כפות ופולי חזק מינ' נשימות שחרור ומתיחות כ- 2500 מ'	

6-12 ינואר	תר' מרכזי: 3-4T קצרים. עבודה על מהירות מיומנויות: שילוב סגנונות, עבודה על מ.א. ושמירה על קצב חת'.	נפח: 3000 -2500 מטר
יום א'	400 חימום + 200 רגליים 1004X מעורב + 200X4 ה- 100 הראשון מעורב + 100 חתירה 50 קל 2006-10X (כל פעם ה-50 הראשון סגנון אחר ולא חתירה וב-200 האמצעי והאחרון מעורב 200 מעורב 50 קל 200 מעורב מדידה 200 קל	
יום ב'	300 חימום 5 דקות רגליים רצוף עם סנפ' וקרש 1504X חת' ארוך 25 ראשון ואחרון קואורדינציה 3X200 (100 מ.א. + 100 חת') 3002X חת' דרפטינג, סט שני עם כפות 1003X (גב, חזה, חופשי) 254X צלילה 100 גב קלאסי 2900+	
יום ג'	400 חימום 50*8 רג לפי סדר המעורב 200 מעורב+100 חת (המעורב תמיד 3T, כל השאר 2T) 100 מעורב+200 גב (20-30 שניות מנוחה) 200 מעורב+100 חזה 100 מעורב+200 חת 300 פולי + כפות שחרור	
יום ד'	400-חימום + 200*3 (ס.א, מעורב, חתירה) 50*4 -רגליים מתגבר 100*5 -שמירה על קצב קבוע 15*75-5 - בחתירה תקן 3-4 5- סגנון אישי 5- מעורב אישי 200 חתירה ארוך 500 סנפירים וכפות ארוך נשימה כל 5/7 שחרור	
יום ה'	400 מר"ם 50*8 סנפ' 25 צלילה רג פרפר, 25 יד חזה רג' פרפר יציאה על 1.15 25*4 צלילה בחזה (החזרת יד מתחת ובצמוד לגוף) ללא נשימה!!! 50*8 מטר חזה 2 תנועות רג' על תנועת יד', 15 מטר חזה מלא חזק! 100 חזה ארוך מינימום תנועות לבריכה יציאות חזקות ורחוקות מהקיר (עבודה על תנועה וחצי) 200*5 דרפטינג מתגבר 1-5 זמני יציאה מתקצרים ב5 שניות 500 חת' עם פולי וכפות כל בריכה 4 חזה ללא רגליים! 100 שחרור	
יום ו'	200 חימום 2003X המשך חימום מ.א. / חת' / מ.א 504X רגליים ע"פ סדר מ.א 1004X טכני בחת' עם סנפ' לפי 25 גלגול כתפיים / 25 שריטת מים / 25 גלגול / 25 ידיים ישרות 508X לפי 25 מ' מקסימום תנועות ידיים (כמה שיותר מהר) + 25 מינ' תנ' 1004X חתירה כאשר 25 מ' חזק מאד + 50 תקן 3 ארוך + 25 אחרון מינ' תנ' אם יש זמן 400 מעורב סנפ' ארוך מאד שחרור ומתיחות בערך 2600 עוד נראה	

13-19 ינואר	תר' מרכזי: 2-3T בינוניים עד ארוכים מיומנויות: שליטה בזמן ודופק. ת.ס חתירה	נפח: 3000- 2500 מטר
יום א'	300 חופשי+ 200X5 (חתירה, מעורב, גב, ס.א, חתירה) + 200 רגליים 100+200 (ה-100 ס.א-2T ניתן לשלב סגנונות , ה-200 חתירה 3T) סה"כ 3-8 פעמים 258X דולפין ללא נשימה עם סנפירים	
יום ב'	1503X מ.א הפוך בלי חת' 2003X מ.א/חת' 10012X חת' יציאה יורדת כל 4 ב5 שניות 4002X סנפ'/כפות 50 קל 3100	
יום ג'	400 מעורב הפוך+ 200 רגליים 4 * 25 חצי בריכה ריצה חצי בריכה שחייה 4 * 50 חתירה נשימה קדימה כל 3/4 4 * 400 1.מלא תקן 2 2.שבור 100+300 מנוחה של 10" 300 תקן 2-3 100 תקן + 3.שבור 200 מנוחה של 10" 44. מלא תקן 3+ 600-800 ארוך עם סנפירים שחרור	
יום ד'	- 200 חת' - 200 מ.א. 5 תנועות פר"/גב 10 / חזה 5 / חת' 10 - 50- 6X ; 25 תחושת מים + 25 ידיים חת מינימום תנועות - 4X 50- חת' (לדייק לשחות מטר לשנייה) יציאה 1' - 5X 100- ידיים חת' יציאה יורדת "1'45 - "1'40 - "1'35 - "1'30 - 4X 400- (1+3) 100 ראשון ואחרון 3T; 100 שני ושלישי 2T - (2+4) 100 ראשון ואחרון 2T; 100 שני ושלישי 3T; 400X2 אחרונים עם כפות - שחרור	
יום ה'	זהר	
יום ו'	300 חופשי לשלב סגנונות 1003X חזק יציאה קצרה (10") 506X ארוך שליטה בקצב 1003X - כמו בתרגיל הראשון מנסים לשלוט באותו הזמן 300 כפות ופולי תקן 3 1003X הידוע והאהוב 300 סנפירים תקן 4 506X חזק מאד שחרור ומתיחות 2400 מ'	

20-26 ינואר	תר' מרכזי: מרחקים 400 ומעלה 3T מיומנויות: דרפטינג, עקיפות, נשימה קדימה 25/1 ישראלן באילת	נפח: 3000 2500- מטר
יום א'	300 חימום , 200X5 חתירה דרפטינג 508X (כל פעם 12.5 מ' אחרונים נשימה כל 2 עם מבט קדימה) 1008X , עבודה בשלשות , כל פעם בבריכה השלישית , השלישי עובר להיות ראשון *****זהירות מעקיפות מסוכנות 56X דקות יציאה (מנוחה בין 1:20-15 , בכל 5 דקות) שחרור	
יום ב'	7X400 400 חימום 400 רגליים+ סנפ' (200 קובייה+ 200 עם קרש) 400 (100 הצצה קדימה ונשימה צידית+ 100 חת' 3T) 400 חת'- עקיפות, השני עוקף את הראשון ועובר לסוף (בסוף ה-50) 400 דרפטינג להחליף מוביל (לפי מספר השחיינים במסלול) 100400 (4X הראשון והשלישי במ.א, השני והרביעי חופשי) 400 נשימה 3,5 או 50X8 נשימה 5,7 200 שחרור 3000	
יום ג'	400 חימום 200 רג בזוגות, שוחים צמוד אחד לשני, לשמור על אותו קצב 100*2 + סנפ (50 קפיצות דולפין, 50 צלילה) 4*500 1. קצב, 2. דרפטינג, 3. כל תחילהת 100 ריצה חצי של הרדוד, כפות+פולי שחרור	
יום ד'	400 חימום + 200 רגליים 25*4 - חצי בריכה ריצה (רק ברדוד) חצי בריכה מהר 50*4 - 2 נשימות הצידה נשימה 1 קדימה 500*4 - 1. ארוך 2. דרפטינג עם החלפת מוביל 3. שבור במאה ל 10 שניות 4. כפות פולי 100 קל 25*6 - עם סנפ' צלילה שחרור	
יום ה'	זהר	
יום ו'	200 חימום 2003X לפי 50 קל / 50 שריטת מים / 50 ידיים ישרות / 50 מתגבר כל יציאה מהקיר - נשימה קדימה 504X דרפטינג שליטה בקצב המסלול 400 תקן 3 + 100 תקן 5 200 רג' סנפ' וקרש + 100 רג' חזק מאד 300 כפות ופולי תקן 3 + 100 ללא ציוד תקן 5 1003X ארוך מאד כשחרור מוביל מתחלף שחרור ולמגבות !	

27-2 ינו'-פבר'	תר' מרכזי: 2T ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, שליחים	נפח: 2000 מטר
יום א'	300 חימום+ 200 רגליים + 200X3 ס.א. 4X + 2X100, + 50200 חתירה 50 קל 504X, הראשון קל--4 כל הכוח 50 קל + 200 מדידה בחתירה *****ואז את כל התרגילך מעורב200+ 100X2 + ה-50X4 50 קל+ 50X4 מתגבר 1-4 200 מדידה ס.א. שחרור 200	
יום ב'	400 מ.א הפוך 508X ס.א/חת'(25 רג'+25 מלא) 5003X מלא/כפולי/סנפ' 504X שליחים 2500	
יום ג'	400 מרי"ם 100*6 טכנ' חתירה עם סנפירים. (50 סופר מן, 25 החלפה כל 3, 25 כתף נוגעת בלחי/ סטר) 25*4 חתירה יציאה 45" 100*8 (25 ראשון לפי סדר מעורב) יציאה על 2' 200*2 (25 ללא נשימה, 50 נשימה כל 3, 25 נשימה כל 5) 400 כפות ופולי שחרור	
יום ד'	עדינה	
יום ה'	זהר	
יום ו'	400 חופשי לשלב סגנונות 1006X לפי 50 טכני + 50 מתגבר 1003-4X רג' עם סנפ' וקרש 1006X עם כפות ופולי תקן 3 508X סנפ' וכפות מינ' תנ' ונשימות כ2500 לאימון זה בסה"כ	

3-9 פברואר	תר' מרכזי: T-T3 הפסקות קצרות. מהירות מיומנויות: ת.ס חת'. היפוקסי, כח	נפח: 2000 מטר
יום א'	300 חימום + 200 רגליים + 200X3 ס.א. 1005X ה-1,3,5 חתירה, 2+4 ס.א קצב 254X מתגבר ס.א בתוך ה-25 504X, על 1:15 יציאה, מתגבר ס.א, בריכה ראשונה, 25 שני קל חתירה 50 קל 50 מדידה 2005X כפות פולי שחרור	
יום ב'	400 מרי"מ (25 כלב+ 25 מסרק ימין+ 25 מסרק שמאל+ 75 מתגבר)X2 (25 רג' מקס' תנ' יד' מינ'+ 25 יד' מקס' תנ' רג' מינ' תנ')X4 2510X חת', יציאה חזקה+ 7 מ' מתפרץ ללא נשימה 5010X אי זוגי חת', זוגי סגנון אחר, מתגבר כל 2 2510X נשימה 3,7,5,9, מינ' תנועות 3000 100 שחרור	
יום ג'	400 חימום 25*8 מתגבר, מתפרץ, חזק, קל 25*8 בסגנון אישי, 4 בזינוק ספרינט 100*4 מעורב מתגבר, אחרון חזק+ 50*4 בסגנון אישי, אחרון חזק 200 קוביה + סנפ 100 מדידה בסגנון אישי 300 פולי+כפות שחרור	
יום ד'	300 חופשי + 200 חתירה+ 200 רגליים 50*6 מאמצע הבריכה תרגול קיפירים 25*4 - מ.מ.א.ק 75*6 - 25 טכנ' 50 מלא 50*6 - 25 חזק דגש על נגיעה חזקה בקיר 25 קל 50*8 - מתגבר 1-4 - 5-8 25*6 - מהיר עם קפיצה 500*2 - ארוך, השני עם כפות ופולי שחרור	
יום ה'	זהר	
יום ו'	200 חופשי + 200 חתירה לפי 3 ימין / 3 שמאל ועד סוף הבריכה מלא 504X לפי 25 חזק + 25 כלב ארוך 1003X תקן 2 שליטה בדופק 1003X3X שליטה בזמן ובדופק כאשר המטרה היא הורדת זמן והעלאת דופק כל 100X3 300-400 כפות ופולי נש' כל 5 200 שחרור שבתוכו גם גב קלאסי בסה"כ 2400 לאימון זה	

10-16 פברואר	תר' מרכזי: קצב תחרות , ספרינטים. מיומנויות: סיבובים, יציאות, זינוקים. אליפות ישראל מאסטרס "אשדות יעקב"	נפח: 2000 מטר
יום א'	300 חימום + 200X3 , הראשון מעורב, ס.א, חתירה 1003X חתירה 1-3 מתגבר, + 100X3 ס.א- 1-3 מתגבר ממאק- חתירה, ממאק- ס.א 503X, חתירה , ה-25 הראשון מתגבר, השני קצב, + 50X3 אותו תרגיל ס.א ***הכל עם זינוק 50 קל ALLOUT 25 , עם זינוק חתירה + 50 ALLOUT ס.א 2003-6X ארוך קל	
יום ב'	200 חופשי+100 גב 508X ס.א(25 רג' +25 מלא) 506X חת' (25 כמה פחות תנועות+25 כמה שפחות נשימות 504X ספרינט 25 עם זינוק 4X150: 100 חת' 2T + ס.א 50 4T 10 ש בין מאה לחמישים... 256X מתגבר+50 קל 2000	
יום ג'	500 חץ מעבר לדגלים בכל סיבוב 50*4 רג' מתגבר בתוך+4*50 (25 תס/25 מלא מוגבר) 100*6 25 טכני/50 דופק 24-5/25 טכני + 200*2 נגטיב ספליט 50*12 (3-דופק 24, 1- קצב תחרות סגנון אישי) 500 סנפ וכפות ארוך ויפה 3000	
יום ד'	- 200 חת' + 100 מ.א. + 100 ס.א. + 100 רגליים - 200 תחושת מים + 25 סגנון ארוך 8X 25-מ.מ.א.ק. 4X 50-25 ת.ס.א. + 25 מלא טכני! 2X 25- סגנון תחרותי עם זינוק!!! 6T - 3-4-5 פניות 10X 3-6T פיניש!!!! נגיעה מדויקת ומהירה!!!! - 400 חת' ארוך	
יום ה'	זהר	
יום ו'	תומר	