

תוכנית אימונים כהכנה לתחרות מאסטרס לאחר בניית בסיס אירובי וכח

סה"כ 4 אימונים בשבוע (ניתן לעשות את האימון הראשון והאחרון בכל שבוע כדי להשיג את התוצאה המבוקשת)

התקופה	האימון	תאריך	מס' אימון
שמירה על בסיס אירובי- שבוע טכני גב	400 חימום 200-300 רגליים גב עם סנפירים 4X25 סגנון גב 3X200 כפות (ניתן לשחות 50 ראשון גב) 50 גב קל 5-8X100 (50 ראשון גב 50 שני חתירה) 6X50 חתירה מספר תנועות	18/5	1.
		19/5	2.
	400 חימום כל רביעית רגליים גב 6X100 כלב (100 גב יד למעלה 100 יד למטה החלפה כל 3 שניות) 2X300 כפות + פולי 6X75 רגליים סנפירים קובייה 16X25 גב/חתירה כל 4 מתגבר 1-4 8X50 סנפירים הלוך רגליים צלילה חזור מלא גב/חתירה 200 קל	20/5	3.
	400 חימום כל רביעי גב 4X100 נשימה + 3/5/7 25 גב 75 חתירה 8X50 תרגילי סגנון גב/חתירה 300 רגליים קובייה 6X50 מתגבר בתוך כל שלישי גב 3X300 מתגבר 1-3 (100 חתירה/100 גב/100 חתירה) 100 קל 8X50 הלוך חזק חזור קל חת/גב 200 קל	21/5	4.
המשך טכני גב+ מרחק גב	400 חימום (כל בריכה 4 גב) 4X25 סגנון גב 4X50 תרגול סגנון גב עם סנ' (לפחות 50 ראשונים בגב ניתן לעשות גם 200) 300-200 רגליים חתירה 8X25 צלילה דולפין על הגב עם סנפירים 3-8X100 גב (שמירה על קצב ונשימה, ניתן לעשות עם סנפירים) – 200 שחרור	25/5	5.
	400 מרי"ם חימום 2X 4X25 מתגבר /מתפרץ /חזק /קל אחד בחתירה השני אחר 3X75 גב (25 /123 25 יד עוצרת 90 מעלות/ 25 מלא) 3X25 גב מושלם + תיקון 4X25 צלילה + 200 ידיים + 200 רגליים מעורב X25	26/5	6.

מס' אימון	תאריך	האימון	התקופה
		4X200 מתגבר 1-3 + 200 היפוקסי 4X25 מתגבר 1-3 + 25 קל 200קל	
.7	27/5	400 חימום- כל בריכה רביעית רג פרפר על הגב 6X75 תרגילי סגנון חתירה/גב 200 רגליים קובייה 4X125 (מתגבר 100 חתירה +25 גב) 50 קל 600 ידיים פולי כפות 100 שלישי גב 6X75 חת/גב/חת מתגבר 1-3 50 קל 50 גב מדידה 200 קל	
.8	28/5	600 חימום כל 100 שלישי גב 400 ידיים נשימה 3/5/7 גב 300 רגליים סנפירים קובייה 2X200 תרגילי סגנון גב/חתירה 4X50 מתגבר בתוך גב/חתירה 16X25 מתגבר/מתפרץ/חזק/קל -סט 1 גב 100 קל 100 מדידה	
.9	1/6	600 חימום(50 חתירה + 25 גב + 25 חזה ארוך) 4X25 צלילה בחזה 4X25 חזה (המתנה 3 שניות) 300 סנפירים(50 ידיים חזה רגליים דולפין+50 גב ארוך) 4X200-400 (חצי מהתרגיל עם כפות ניתן לשלב סגנון אישי כפות) 5X100 -50 חזה+ 50 גב, חזה ארוך גב מהר מאוד) 200 שחרור	מרחקים+שילוב חזה וגב
.10	2/6	חימום- 200 חופשי 200 מעורב 200 היפוקסי 3X50 - 25 תחושת מים +25 מינימום תנועה 4X50 -25 רגליים חזה בטן + 25 גב 8X50 - חזה 2 ידיים + 2 רגליים + תנועת ידיים + תנועת רגליים X2 3X300 היפוקסי, מתגבר כל 25 מתגבר כל 100 3X50 מתגבר חזק בסגנון אישי	
.11	3/6	300 חתירה + 100 גב + 100 חזה 400 ידיים (75 חתירה + 25 גב/חזה) 6X100 ת.ס מעורב 6X50 מעורב גולש 2X200 חזה 4X100 גב סנפירים 8X25 פרפר סנפירים – 200 קל	
.12	4/6	400 כל בריכה רביעית סדר מעורב הפוך 300 רגליים מעורב 6X100 - (100 חתירה + 100 גב) 400 חתירה (50 מתגבר + קצב) 5X100 חתירה/ חזה 300 חתירה -(25 חזק+25 קצב, לסרוגין 4X100 חתירה / מעורב 100 קל 100 חתירה חזק (אפשר מדידה)	

התקופה	האימון	תאריך	מס' אימון
סגנון אישי+ כוח	400 חימום 8X50 (שחיית כלב ארוך הלוך חזרה חתירה מספר תנועות 10X50 (סגנון אישי קל קצב) 50 קל 10X50 (סגנון אישי כפות – לא בפרפר) 50 קל 3-5X100 (מתגבר 1-5 סגנון אישי, לפני האחרון יותר מנוחה) 200 רגליים 4X25 חזק סגנון אישי 200 שחרור	8/6	.13
	4X200 בתוך ה 200 (50 תרגיל סגנון + 100 רגליים + 50 חתירה מלא 4X5 ספר תנועות + (25 מתגבר) 6X50 מינימום תנועות ואז מקסימום תנועות בסגנון אישי טסט 400היפוקסי + סנפירים 400מעורב מתגבר כל 100 200קל	9/6	.14
	400 כל בריכה רביעית רגליים 6X75 תרגילי סגנון 2 חתירה + 1 אישי 300 ידיים כל בריכה רביעית אישי 4X100 מתגבר בתוך חתירה 6X50 מתגבר בתוך אישי 8X25 חצי רגליים חזק + חצי מלא קצב 600 סנפירים ארוך כל בריכה רביעית תרגילי סגנון חת/אישי	10/6	.15
	400 חימום כל בריכה רביעית גב קלאסי 4X300 ידיים (2 בלי כפות + 2 עם) מתגבר 1-4 2X200 רגליים קובייה סנפירים 8X50 מתגבר בתוך חתירה/אישי 10X25 גרירות זוגות 8X25 דחיפות רגליים זוגות 2X (50 + 25) חזק פעם אחת עושים את ה 50 ו ה 25 בחתירה ופעם שנייה בסגנון אישי 200 קל	11/6	16
סגנון אישי- מרחקי תחרות (מדידת 100 סגנון אישי)	400 חימום 3X200-150 (ניתן לשלב סגנונות) 5X50 סגנון אישי קצב 50 קל 5X50 חתירה (-1 5 מתגבר) 50 קל 3X50 מתגבר סגנון אישי 200 חתירה ארוך 4X25 (חצי בריכה all out חצי בריכה קל 50 קל 75 25 all out + קל מדידה 100 סגנון אישי 200 שחרור	15/6	.17

מס' אימון	תאריך	האימון	התקופה
		מתיחות	
.18	16/6	16/6 1000 חימום לפני תחרות 200 הכנה מנטאלית 200 שבור 100 שבור 100X4 הפוקסי 3/5/7 גב 100 שבור 100X4 דגש סיבובים	
.19	17/6	500 חימום 3X200 ספירת תנועות חתירה/אישי/חתירה 400 ידיים כל בריכה רביעית אישי 6X75 מתגבר בתוך חת/אישי 300 רגליים קובייה סנפירים 16X25 מתגבר/מתפרץ/חזק/קל 100 קל 100 מדידה בחירה 400 סנפירים ארוך כל רביעי אישי	
.20	18/6	600 חימום כל 100 שלישי תרגילי סגנון 2X400 (רגליים/ידיים/מתגבר/תרגילי סגנון) חתירה/אישי 300 ידיים נשימה 3/5/3/7 2X{25+50+75+100+75+50+25 חתירה/אישי קצב 85-90% 100 קל 50X4 הלוך חזק חתירה חזור קל גב ואז הפוך 100 קל 100 מדידה 200 קל	
.21	22/6	חימום 3X150-200 חימום חתירה 4X25 מספר תנועות בחתירה 4X25 קצב סגנון אישי 50 קל 7 (4X50 מ' ראשונים מתפרץ השאר קל בסגנון אישי) 50 קל 7 (4X50 מ' אחרונים של כל בריכה all out להיכנס באמא של הקיר) 2 (4X50 דקות יציאה all out) 200 קל מדידה 50 מ' עם קפיצה 200 שחרור+ מתיחות 7 דקות	טייפר+ מהירות סגנון אישי
.22	23/6	חימום לפני תחרות עבודה על קיפרים סיבובים 10 דקות 100 הכנה 100 קצב תחרות 400 קל 50 מדידה שליחים	
.23	24/6	400 חימום כל רביעית גב קלאסי 200X3 רגליים/ידיים/ חתירה ספירת תנועות 100X4 אישי ספירת תנועות 50X8 מתגבר עד 85% מאמץ 100 קל 25X8 סנפירים רגליים פרפר בלי נשימה	

התקופה	האימון	תאריך	מס' אימון
	50 קל 25X4 חזק דקה יציאה 200 קל		
	500 חימום 300 תרגילי סגנון 200 רגליים 75X4 יד/יד/מלא מתגבר 25X8 מתגבר/מתפרץ/חזק/קל 100 קל 100 שבור 100 קל 50 חזק! 200 קל	25/6	.24
	אליפות קיץ – גבעת חיים	27/6	.25

בברכת אימונים טובים חזקים ומוצלחים

בן אשרי