

## אימון שליטה בקצב בשחייה

מטרת האימון לשלוט במספר תנועות, דופק וזמן, להצליח להגיע ליעילות גריפה במרחקים השונים של 50,100 ו-200 מ', ע"י ספירת תנועות בקצב משתנה

אימון שליטה בקצב		
	חימום 300 מ' לשמור על מספר תנועות קטן ללא רגליים	1
להצליח 2 תנועות פחות מהחימום	25x8 מינימום תנועות, בין כל בריכה 20 שניות	2
	50x4 על 1:15 יציאה דופק 22 מינימום תנועות	3
הזמן צריך להיות 3-7 שניות פחות מהתרגיל הקודם, לראות האם היה דיוק בזמן	50x4 על 1:15 יציאה דופק 25 מינימום תנועות	4
	1-3 מתגבר שמירה על קצב תנועות קבוע כמו בתרגיל מספר 3, בכל אחד מה-50 לשמור על אותו מספר תנועות, רק באחרון ניתן להוסיף תנועה(לא חובה כמובן)	5
בסיום 50 קל, הדופק בתרגיל יגיע ל-28	מדידה של 50 מ' כל הכוח על מספר תנועות לפי תרגיל 4	6
בסיום 50 קל	100x3 דופק 25 שמירה על מספר תנועות כמו בתרגיל 4	7
דופק עד 28 או בהתאם למגבלה	מדידת 100 מ' חזק מאוד על אותו מספר תנועות של תרגיל 4	8
	200 ארוך, דופק 25, לרשום את התוצאה ואת מספר התנועות	9
	שחרור	10

בסוף האימון יש לבדוק כמה תנועות אתם עושים ב-50 מ', 100 מ' ו-200 מ' בדופק של 22 (כ-65%) דופק 25 (דופק אירובי כ-75%) ובדופק 28 (סף חומצת החלב, כאשר ביקשנו חזק)

האימון חייב אותכם לשמור על מספר תנועות במקצבים שונים ובמרחקים שונים, לאחר 5 פעמים תרגישו שינוי מהותי בתיסת המים