

אימון קו זרימה וגלגול גוף



אימון קו זרימה, עובד בעיקר על הקו הישר, לא לאבד אנרגייה, לא לצאת מאיזון ברגע שאנו חותכים קו זרימה אנחנו מאבדים אנרגייה, יכולים ללחוץ על הצוואר והגב ויוצרים פיצוי ותיקון נוסף על מנת לחזור לקו הישר אימון זה מלמד ועובד על השחייה הישרה, המקדמת ביותר, צורכת הכי פחות אנרגייה והיא הבריאה ביותר

מטרות	התרגיל	מס'
לשמור על ראש בקו המים, ידיים בצד הגוף ללא נשימה (רצוי עם שנוקל) במידה ואין שנוקל לא לנשום כל הבריכה	רגליים סנפירים ידיים לצד הגוף	1
כל 5 שניות מחליפים יד קידמית, כל הזמן שומרים על ברכיים צמודות תוך כדי הבעטות במיוחד בהחלת הידיים (רצוי עם שנוקל) – ללא סנפירים	סופרמן ללא נשימה החלפה כל 5 שניות, מבט למטה, כתף ללחי	2
	200-400 רגליים עם קרש	3
על הבטן והגב ידיים בצד הגוף, על הצדדים יד קידמית, גוף 90 מעלות (יד קידמית בעומק 20 ס"מ)	400 קובייה עם סנפירים	4
3 שניות סופרמן, 3 שניות שחייה על הצד (1/2 עין בתוך המים פה בחוץ) והחלפת יד קידמית	300 סנפירים יציאה איטית לנשימה	5
המטרה היא להגיע למתיחה מקסימאלית גוף כ- 45 מעלות (מתיחת יד של 2 שניות), כמעט ללא רגליים	25x8 מספר תנועות זווית ראש	6
דגשים(ראש +עקבים בקו המים), שנוקל נשאר ישר	100x3 חתירה עם שנוקל ללא קיפרים	7
	50קל	8
שחייה רגילה, דופק 20-22 (דגשי קו זרימה)	100x3-8	9
	200 שחרור	10