

## אימון כוח

אימון זה בנוי בתחנות, מטרתו לשפר את כוח השריר במים ובאופן כללי. חשוב לבצע חימום יבש ארוך ונכון בכדי למנוע היתפסות של השרירים לאחר האימון.

מטרות	התרגיל	מס'
חימום מפרקים ושרירים	חימום יבש כ - 15 דק' בדגש על מפרקי חגורת הכתפיים וכן מתיחות ארוכות	1
חימום מפרקים ושרירים, העלאת דופק, הכנה לקראת האימון	500 מ' חימום כל 25 3 תחושת מים רגליים	2
כל התחנות - 1" יציאה - עובדים במקביל וכל 10 דק' מתחלפים בתחנה	תחנה מס' 1 : 10x50 - עם כפות גדולות ופולי על הקרסול	3
המוביל עובד רק ידיים, האחורי מצמיד למוביל את הרגליים	תחנה מס' 2 : 10x50 - גרירות עם בן הזוג, 25 מ' כל אחד( אם אין בן זוג: שחייה עם רגליים צמודות עם גומייה/ סנפיר בין הרגליים , לא פולי או מצוף)	4
סגנון ארוך בדגש על קיפר ויציאה תת מימית ארוכה מהקיר	תחנה מס' 3 : 10x50 - נשימות 3/7 , הלוך נשימה כל 7 תנועות/חזור נשימה כל 3 תנועות	5
כל ה 25 מ' חזק !	תחנה מס' 4 : 10x25 - כוח רגליים עם קרש ניצב (90 מעלות) בתוך המים	6
מסלול שחרור	תחנה מס' 5 : 10x50 - מסלול שחרור גב, 25 מ' גב קלאסי/25 מ' גב מלא	7
סוף האימון	100 מ' שחרור	8

סה"כ : 2850