

אימון תחושת קצב בחתירה

מטרות	התרגיל	מס'
חימום שרירים ומפרקים – מחולק מעורב/רגליים/ידיים/מלא	400 מרי"ם	1
מטרת התרגיל הוא לשפר את יעילות הגריפה, ההתקדמות במים ותחושת הגוף במים ולייעל את התקדמות השחייה במינימום תנועות ומינימום מאמץ ובזבוז אנרגטי	8X50 – 25 ת.מים / 25 ספירת תנועות	2
הדגש בשחיית סופרמן הוא על מנח הגוף, על הצד, כאשר הראש במבט כלפי מטה והגוף נוטה על הצד, פופיק לכיוון הקיר, רג' בועטות לצד וקדימה	200 רג' סופרמן – היד המובילה בעומק 20 ס"מ במים, בנשימה עין אחת נשארת בתוך המים	3
לשמור ב – 50 קצב על מס' תנועות	12X75 – 25 חזק תקן 4 / 50 קצב תקן 2	4
לשחות ארוך, נכון ויעיל	200 קל – ספירת תנועות כמו בתרגיל 2, תקן 2, להקפיד על 3 נק' : סיום גריפה/הרמת מפרק/מתיחת היד כאשר אצבעות נכנסות ראשונות למים ומרפק נכנס אחרון ולאט	5
שבור ב- 25 / 50 / 75 / האחרון 100 מלא	4X100 – חתירה שבור 5" מנוחה	6
10 דק' מתיחות	200 שחרור	7

סה"כ : 2700