

**תוכנית אימון לחיזוק שרירי בטן וגלגול גוף בשחייה**

המטרה של התוכנית לגייס שרירים נוספים כגון שרירי הבטן החזה הזרוע על מנת להקל על שרירים ומפרקים כגון הכתף, צוואר וגב.

התרגיל	דגשים מיוחדים
1 300 גלגול גוף עם שנורקל	ראש לא זז, עובדים עם הרגליים על מנת להזיז את הכתף מצד לצד (גלגול עדין)
2 100x4 חתירה מתיחה עמוקה(ללא סנפירים)	25 כלב, 25 שחייה רגילה..... כל פעם מותחים יד מעומק של 40 ס"מ מקו המים
3 300 זווית (45+90 מעלות) עם סנפירים	כל בריכה יד קידמית שונה, 5 שניות בזווית של 45 מעלות מבט למטה, 5 שניות מנח נשימה (עין במים פה בחוץ) יד קידמית בעומק 20 ס"מ מקו במים (בזמן נשימה גוף 90 מעלות), כל בריכה מחליפים יד מובילה
4 200 חזה	דגש סגירת מרפקים לבטן+מתיחה לחץ בעומק של 30 ס"מ
5 300 סנפירים על הגב גלגול גוף	3 שניות כתף ימין לסנטר, 3 שניות ישר, 3 שניות שמאלה, כל הזמן ראש עם מבט למעלה ולא זז
6 50x8 חתירה עם המתנה של 2 שניות כאשר כתף נוגעת בסנטר	שוחים חתירה רגיל אך כשנוגעים עם כתף בסנטר, גוף ב- 45 מעלות בועטים במשך 2-3 שניות בזווית (יש לשים לב שהגוף שהתרגיל גם קשה כי אנחנו כ-5 שניות כל פעם ללא אוויר
7 200 רגליים קרש	ניתן להגיע עד 500 רגליים
8 100x5 מינימום תנועות T2	
9 100 יד פרפר	ללא סנפירים
10 200 שחרור חתירה ללא מתיחה מקסימאלית	