

### 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	