



תוכנית אימונים מ- 100 מ' בקושי רב, לשחייה של 500 מ' רצוף

אם אתם שוחים בקושי רב 4 בריכות, אתם מרגישים שאין לכם אוויר, רוצים משאף!! שלב אחרון לפני הרמת ידיים. מחכה לכם הפתעה!!!

תוכנית האימונים הבסיסית נבנתה ע"י אורי טלע והצוות המקצועי של עולם המים, רוב המדריכים הינם מאמנים ומטפלים במים(הידרוטרפיסטים) במטרה לפרק את השחייה, להבין אותה וליהנות ממנה הרבה יותר. מומלץ לפני שמתחילים בתוכנית לקבוע שיעור אבחון עם צוות עולם המים על מנת לדעת על מה לשים לב במהלך התוכנית וכמה פעמים לעשות כל אימון (אם פעם אחת, 2 או 3). שחיינים רבים הצליחו גם ללא הדרכה בזכות פשטות התרגילים.

<p>אימון 1</p> <p>25X8 חתירה ללא נשימה או כמה שפחות 200 רגליים חתירה עם סנפירים כל פעם שצריך לנשום גריפה ונשימה לצד אחר 25X4 צלילה עם סנפירים ידיים חץ 25X4 מספר תנועות 50X5 בין כל 50 מ' הפסקה כמה שרוצים 50 רגליים ידיים חץ (כשרוצים לנשום גריפה ונשימה לצד) 100 מדידה (אפשר לעצור אך זה נכלל בזמן) שחרור</p>	
<p>אימון 2</p> <p>25X8 חתירה ללא נשימה או כמה שפחות 200 רגליים חתירה עם סנפירים כל פעם שצריך לנשום גריפה ונשימה לצד אחר 25X4 צלילה עם סנפירים ידיים חץ 25X8 מספר תנועות (כמה שפחות תנועות בבריכה) 50X6 בין כל 50 מ' הפסקה כמה שרוצים 50 רגליים ידיים חץ (כשרוצים לנשום גריפה ונשימה לצד) 100X3 חתירה קצב (מנוחה כמה שרוצים) שחרור</p>	
<p>אימון 3</p> <p>300 חימום חתירה עם סנפירים 25X4 צלילה עם סנפירים ידיים חץ 25X8 מספר תנועות (כמה שפחות תנועות בבריכה) 50X6 בין כל 50 מ' הפסקה כמה שרוצים 100 רגליים +קרש- רק אם לא מתקדמים נעזרים עם הידיים 100X4 חתירה קצב (הפסקה 45 שניות) שחרור</p>	

<p>300 חימום חתירה עם סנפירים 200 רגליים גב עם סנפירים ידיים חץ 25X8 מספר תנועות (כמה שפחות תנועות בברכה) 50X6 בין כל 50 מ' הפסקה כמה שרוצים 100 רגליים +קרש- רק אם לא מתקדמים נעזרים עם הידיים 100X5 חתירה קצב (יש לראות שהקצב קבוע , את הראשון לעשות מאוד לאט, הפסקה 45 שניות) שחרור</p>	<p>אימון 4</p>
<p>300 חימום חתירה עם סנפירים 200 רגליים גב עם סנפירים ידיים חץ 25X8 מספר תנועות (כמה שפחות תנועות בברכה) 50X8 בין כל 50 מ' 15 שניות הפסקה 150 רגליים +קרש- רק אם לא מתקדמים נעזרים עם הידיים 100X5 חתירה קצב (יש לראות שהקצב קבוע , את הראשון לעשות מאוד לאט) שחרור</p>	<p>אימון 5</p>
<p>300 חימום חתירה עם סנפירים 200 רגליים גב עם סנפירים ידיים חץ 25X8 מספר תנועות (כמה שפחות תנועות בברכה- יש לעשות פחות מ- 20) 50X8 בין כל 50 מ' 15 שניות הפסקה 150 רגליים +קרש- (רק אם לא מתקדמים נעזרים עם הידיים) 100X5 חתירה קצב (יש לראות שהקצב קבוע , את הראשון לעשות מאוד לאט) הפסקה כמה שרוצים בין כל 100. 2 דקות מנוחה+ נשימות 100 מדידה (כל הכוח) שחרור</p>	<p>אימון 6</p>
<p>300 חימום חתירה עם סנפירים 200 רגליים גב עם סנפירים ידיים חץ 25X8 מספר תנועות (כמה שפחות תנועות בברכה- יש לעשות פחות מ- 20) 150 רגליים +קרש- רק אם לא מתקדמים נעזרים עם הידיים 100X5 חתירה קצב (יש לראות שהקצב קבוע , את הראשון לעשות מאוד לאט) הפסקה 45 שניות בין כל 100 דקה הפסקה 200 רצוף לאט (אם צריך לעצור עצרים אך כמה שפחות) שחרור</p>	<p>אימון 7</p>
<p>200 חימום+100 חזה (אם יודעים חזה) 150 רגליים קרש(ניתן לעשות הפסקות בין הבריכות) 25X4 כלב ארוך – (ידיים בתוך המים ללא הוצאת מרפק- כמו בתרגיל סגנון) 25X8 מספר תנועות 100X3 קצב (דופק 150), הפסקה 40 שניות 100X3 1 עד 3 מתגבר ראשון לאט עד שלישי כל הכוח שחרור</p>	<p>אימון 8</p>
<p>200 חימום+100 חזה (אם יודעים חזה)+100 גב 150 רגליים קרש(ניתן לעשות הפסקות בין הבריכות) 25X4 חתירה ללא נשימה 25X8 מספר תנועות 100X4 קצב (דופק 150), הפסקה 30 שניות 50 קל</p>	<p>אימון 9</p>

<p>100X4 1 עד 4 מתגבר ראשון לאט עד שלישי כל הכוח (45 שניות הפסקה) שחרור</p>	
<p>200 חתירה+100 חזה חימום 25X4 חתירה ללא נשימה 100X3 1 עד 3 מתגבר (45 שניות הפסקה) 50 שחרור מדידה 500 מ' (במידה וצריך לעצור זה אפשרי אך ההפסקות נכללות בזמן שחרור חופשי</p>	<p>אימון 10</p>

התוכנית מתאימה ל- 80% מהאוכלוסייה , אין עולם המים ואורי סלע אחראים על אימון שנעשה ללא פיקוח הצוות המקצועי.

המלצות: מומלץ לעשות בדיקה ארגומטרית על מנת להבין ולבנות טבלת דפקים נכונה , כמו כן לקנות שעון עם סטופר על מנת למדוד זמנים וכך לראות האם יש שיפור.

סנפירים מומלצים : כל סנפיר שהוא רק גומי (גמישות הסנפיר עוזרת לנו להרפות את הרגליים במיוחד לרצים למרחקים ארוכים).

אורי סלע הינו בוגר וינגייט מדריך ומאמן שחייה וטריאתלון, מטפל בעיסוי, שיאצו, הידרותרפיה ושחייה שיקומית המנהל המקצועי של עולם המים בגלילות למעלה מ- 10 שנים בתחום הייחודי של אימון נכון המשלב טכניקה וטיפול ובכך לבנות סגנון ואורך חיים בריא ונכון יותר.