



תוכנית אימונים מ- 500 מ' לשחייה של ק"מ 1 רצוף שלב 3

לאחר תוכנית שלב 2 מגיעים לשלב 3 לפני אימוני המאסטרס, בסיום שלב זה ולאחר ששחיתם ק"מ רצוף ללא סנפירים אתם יכולים לקרוא לעצמכם שחינים.

תוכנית האימונים הבסיסית נבנתה ע"י אורי סלע והצוות המקצועי של עולם המים, רוב המדריכים הינם מאמנים ומטפלים במים(הידרותרפיסטים) 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). שחינים רבים הצליחו גם ללא הדרכה בזכות פשטות התרגילים.

שינוי קצב ומרחק	300 חימום חופשי 25X8 מספר תנועות (1-4 מתגבר- יש לשמור על מספר תנועות גם במהירות גבוה יותר, מקסימום לעלות 2 תנועות במהיר) 50+100+200 (10" ב-50, 20" ב-100 ו-30" ב-200) הפסקה 2 דקות 2X(50+100+200) סט אחד עם סנפירים סט שני בלי סנפירים שחרור	אימון 1
כניסה לקצב לאחר ספרינט	300 חימום חופשי 50X8 בריכה ראשונה "כלב"(החזרת יד בתוך המים) בריכה 2 רגיל (קצב 60%) 150 רגליים קרש 50+100X4 (50 מ' קצב 85% +100 קצב 70%) לאחר כל 150 מ' 40" הפסקה 50 קל 100X4 (25 כל כוח+ 75 קצב) שחרור	אימון 2
הבנת נגטיב	30 חימום 25X8 מספר תנועות כל 4 חזק 100 מ' נגטיב (שוחים 50 ראשונים רואים זמן ומנסים לעשות 50 שניים יותר מהר) 50 קל 100X5 נגטיב 35 שניות הפסקה 50 קל 200 גב עם סנפירים (אם לא יודעים גב שוחים חתירה) שחרור	אימון 3
קצב 200	300 חימום 100X4 חימום סנפירים (30") 200 רגליים 200X5 קצב 70% (45" הפסקה)	אימון 4

	שחרור	
שליטה בקצב 200	300 חימום 100 רגליים+ 25X4 רגליים קרש 1- 4 מתגבר 200X2 ראשון לאט שני מהר 50 קל 200X3 1- 3 מתגבר שחרור	אימון 5
מדידה 500	300 חימום 25X8 מספר תנועות 25X4 קצב 80% 50X4 1 עד 4 מתגבר 50 קל 50X4 מתגבר מספר תנועות+זמן (המטרה היא לשמור על מספר התנועות ולהוריד זמן או להוריד את החיבור של מספר התנועות+ זמן לדוגמא 40 תנועות+ 56 שניות=96...) 50 קל 500 מדידה 50 קל 400 חתירה קל עם סנפירים	אימון 6
בול פגיעה - עוזר לנו להבין את הקצב ולשלוט בזמן, לא לעשות ללא שעון	400 חימום חופשי 50X3 ללא נשימה (40 שניות הפסקה- מטרה כמה שפחות נשימות ב- 50 מ') 50X3 בול פגיעה (ראשון לאט, שני הכי מהר השלישי בין הראשון לשני) 15" הפסקה 50X3 בול פגיעה (לשמור על 5 שניות בין המהיר לאיטי) 50 קל 100X3 בול פגיעה (5 " בין המהיר לאיטי) 50 קל 100X3 בול פגיעה (דיוק בפגיעה שיהיה בדיוק 2.5 שניות מהמהיר והאיטי 100 רגליים קרש 100 שחרור	אימון 7
1000 שבור ל-100	400 חימום 50X4 גב סנפירים 25X8 מספר תנועות 50X4 1 עד 4 מתגבר (מתגבר מספר תנועות+זמן) 50 קל 100X10 קצב (30 שניות הפסקה, זמן יציאה קבוע 70%) שחרור	אימון 8
1000 שבור ל-200	400 חימום 50X4 גב סנפירים 25X8 מספר תנועות 50X4 1 עד 4 מתגבר (מתגבר מספר תנועות+זמן) 50 קל 200X5 קצב (30 שניות הפסקה, זמן יציאה קבוע 70%) שחרור	אימון 9
מהירות	400 חימום 25X8 חתירה סנפירים 25X4 מ.מ.א.ק (מתגבר, מתפרץ- 7 מ', אול האוט, קל) 25X4 מ.מ.א.ק עם סנפירים 100X4 (3 דקות יציאה 25 אחרון כל הכוח) 200 גב סנפירים	אימון 10

	50X4 בריכה ראשונה all out בריכה שנייה קל 50 קל 50 מדידה 110% 200 שחרור	
מדידה 100 מ'	400 חימום 25X8 חתירה סנפירים 25X4 מ.מ.א.ק (מתגבר, מתפרץ- 7 מ', אול האוט, קל) 25X4 מ.מ.א.ק עם סנפירים 100X4 (3 דקות יציאה 25 אחרון כל הכוח) 200 גב סנפירים 50X4 בריכה ראשונה all out בריכה שנייה קל 50 קל 100 מדידה 110% 200 שחרור	אימון 11
All out מ' 1000	300 חימום 25X8 חתירה ללא נשימה 25X4 חזק מאוד 85-90% 50X4 חזק מאוד 2:00 יציאה 1000 all out (יש להתחיל בקצב נוח ולא חזק מידי, אם צריך לעצור זה אפשרי, אך יש למדוד את הזמן כולל העצירות) 300 שחרור	אימון 12
	כל הכבוד	

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 וגלילות למעלה מ-10 שנים בתחום הייחודי של אימון נכון המשלב טכניקה וטיפול
ובכך לבנות סגנון ואורך חיים בריא ונכון יותר.