

תוכנית אימון ראשונית למאסטרים ושחיינים פברואר – נובמבר 2013



מטרות עיקריות לתוכנית האימון:

משחה ביכורי ים 14.5 (3500 מ' +10 ק"מ) בניית מרחקים
מחנה אימון פלוטילות יוון - 7/7-14/7
מכביה+ אליפות הארץ למאסטרים - 24-26/7
מחנה אימון מרום גולן- 11-14 לספטמבר
משחה פוסידון ב- 1 לנובמבר

מאמנים בכירים בעולם מים

את התוכנית בונים המאמנים הבכירים: ירדנה דאון, סינדי דויטשר, זהר גלילי, איילת נגלי, שני סוליבן, אילנה טבת, תומר ישראלי, עדינה פאור, רותם מורדוך, סהר אלוני ואורי סלע, על מנת ליצור תוכנית מאתגרת, מעניינת, טובה, מותאמת אישית ותביא כל אחד מאיתנו להנאה והנעה שלא הכרתם.

חלוקה ל- 5-6 שלבים באימון

1. חימום (כולל רג')
2. סגנון, כל מה שדורש דיוק
3. הכנה לתרגיל עיקרי
4. עיקרי
5. אלמנטים- שאינם דורשים דיוק. (בכל האימונים יש להתחשב באלמנט של שליטה בקצב)
6. שחרור +מתיחות

אימונים לשעה עד שעה וחצי.

ימי א+ד 2000-4000 מ'
ימי ב+ג+ה 2000-3500 מ'
יום ו' נפחים

אלמנטים שיהיו באופן קבוע באימונים:

תרגילי כוח, תפיסת מים, שליטה בקצב, מהירות, כוח מתפרץ, טכניקה של כל הסגנונות, טסטים מיוחדים, נגיעות בקיר, קיפרים וסיבובים, קפיצות, הכנה למים פתוחים, ריצה במים, שליטה בכל טבלת הקצבים, מינימום תנועות, מקסימום תנועות, הכנה לתחרויות, צלילות, היפוקסי

תקופה 1- משחה ביכורים

המחזור	תאריך	מטרה שבועית
	24-2 עד 1 למרץ	יציאות תת מימיות , היפוקסי 2T נפח
	3-3 עד 8 למרץ	קיפרים , קפיצות , יציאות תת מימיות שליטה במרחקי 300 מ'
	10-3 עד 15 למרץ	משחקי מהירות + מרחקי 400 +3T תפיסת מים
	17-3 עד 22/3	מעורב+ המשך בחתירה , כוח ידיים ותרגילי תפיסת מים
	24/3 עד 29 למרץ	טכניקה גב+ הכנה לטסט 100x7 שליטה בזמן מתגבר ב- 100 מ'
	31/3 עד 5 לאפריל	טסט 100x7 (זמן ארוך ב- 15 שניות בכל 2x100) דוגמא: 2:00, 2:15 הכל ALLOUT מי שעשה טסט עושה 100x7 קצב
	7/4 עד 12 לאפריל	טכניקה חזה+ סטים של 5 דקות שחייה רצופה, כוח T3
	14/4 עד 19 לאפריל	מרחק מרחק מרחק +כוח
	21/4 עד 26 לאפריל	שבוע סגנונות א+ב-גב, ג+ד-פרפר, ה+ו חזה + שמירה על מרחקים מעל 400
	28/4 עד 3 למאי	שבוע מים פתוחים, ריצה במים, ספרינט, יציאות תת מימיות ותמיד ממשיכים מרחקים יש להגיע לשיא מרחק בכל השבוע רק חתירה
	5/5 עד 10 למאי	מרחקים תוך שליטה במספר דקות
	12/5-15/5	משחה ביכורים ים ב- 14/3, מהירות א+ב, המשך שבוע קל

תקופה 2 מכבייה + אליפות ישראל למאסטרס

המחזור	תאריך	מטרה שבועית
	19/5-24/5	מרחקים כוח והיפוקסי במיוחד שחייה עם כמה תנועות ללא נשימה לאחר יציאה מהקיר
	26/5-31/5	כוח , תפיסת מים, דרפטינג, רגליים
	2/6-7/6	רגליים בשילוב מרחקים, טכניקה מעורב
	9/6-14/6	טכניקה גב+ מרחקים בגב בשילוב חתירה
	16/6-21/6	קפיצות , סיבובים+ שליטה בקצב 100 מ' סגנון אישי
	23/6-28/6	טכניקה פרפר+ חזה+ מרחקים ארוכים
	30/6-5/7	שליטה בקצב 200 מ' עד 3T בסגנון אישי+ רגליים
	7/7-12/7	סיבובים + נגיעות+ מתגבר בסגנון אישי

	14/7-19/7	הכנה ל-100 + 200 מ' סגנון אישי וחתירה, מהירות, כוח מתפרץ
	20/7-25/7	טייפר לקראת מכבייה, מהירות, שמירה על מרחקים בין כל תרגיל, קפיצות, סיבובים

תקופה 3, שחייה למרחקים ארוכים עד משחה פוסידון

	28/7-2/8	טסט 10 דקות מדידה או 100x7 קצב 4T
	4/8-9/8	מרחקים של 400 מ' + רגליים+ ידיים T+2T3
	11/8-16/8	תרגילים שבורים של 1500 מ'+ שילוב מעורב
	18/8-23/8	שבורים של 2000 מ' בשילוב סגנונות
	25/8-30/8	תרגיל עיקרי בכל האימון מחימום ועד שחרור של 3000-4000 מ'
	1/9-6/9	מרחקים עם סגנון הכנה למחנה אימון מרום גולן
	8/9-13/9	מרחקים+ מעורב
	15/9-20/9	דרפטינג+ היפוקסי+ רגליים, שמירה על מרחקים
	22/9-27/9	הכנה לתרגיל שיא מרחק+ הכנה לטסט
	29/9-4/10	טסט 100x7
	6/10-11/10	שיא מרחק+ שליטה בקצב לאחר ספרינט
	13/10-18/10	תרגילי שחייה עם ריצה, מהירות ומרחק בהמשך
	20/10-25/10	רגליים+ שיא מרחק, הכנה ל-4000 מ'
	27/10-1/11	הכנה למים פתוחים, מהירות + המשך קיצבי, עד יום שישי

מסתיימת לה תקופה

24/2-1/3	יציאות תת מימיות , היפוקסי 2T נפח	מרחק
יום א'	200 חימום + 200 רגליים + 200 מעורב 258X דולפין ללא נשימה 508X , כל פעם לאחר יציאה מהקיר 5 תנועות ללא נשימה 3-6 פעמים 5 דקות יציאה (שחייה בין 200-300) חצי תרגיל עם כפות ופולי 258X דולפין עם תנועה תת מימית בחזה	
יום ב'	300 חימום+ 200 רג' קוביה+ 100 קואורדינציה תרגול+ דגשים ליציאה תת ימית ליד הקיר חץ-<חץ+בעיטה אחת בפר'<- חץ+ 2 בעיטות-<חץ+ 2 בעיטות+2 תנ' ללא נש 1004X חת' דגש יציאות, 2 סטים עם סנפ' 2006X חת' 2T , נשימה כל 5 בכל 200 זוגי 1004X חת' 2T + סנפ', יציאות תת מימיות ארוכות (לפחות 10 מ') 506X פולי+ כפות	2900
יום ג'	400 חימום 400 מ.א (25 רג'+25 מלא) 508X חת' כל 15 מ' צלילה רק רג' פרפר 2004X חת' (50 ת.ס +50 מתגבר +100 מלא). 1006X מ.א/חת' 508X חת' (25 ספירת תנועות+25 ללא נשימה) 50 קל	3050
יום ד'	400 חת' + 200 רגליים קובייה 754X 25 צלילה, 25 רג' גב, 25 מלא 504X חת' - יציאה מהקיר עם 6 בעיטות פרפר 1004X חת' 2T -2 לא נושמים 3 תנועות אחרי כל יציאה מהקיר 2- לא נושמים 5 תנועות אחרי כל יציאה מהקיר 300*4 (החלפת נשימה כל 3 בריכות: 3 (3,2 3 3,2) 200 שחרור עם סנפ'.	2900
יום ה'	300 חימום 100*4 קצב 50*8 - חת'/ גב לסירוגין- יציאות ארוכות 75*6 - 25 כלב 50 מינ' תנועות 200*6 - נשימה כל 5, רגיל, 7, רגיל-לפי 50 (4-6 פולי+כפות) 50*8 - 25 צלילה רג' דולפין +25 חת'/גב-סנפ' שחרור	3150
יום ו'	300 חופשי כל רביעית בחזה 500 סנפירים - כל יציאה מהקיר 3-4 תנועות דולפין 200 חזה - על כל תנועת ידיים אחת / 2 תנועות רגליים (ארוך !) 400*3 - לפי: T 2-3400 דרפטינג 200*2 - אחרון מגיע ראשון יוצא 100*4 - קצב מהיר יותר 400 כפות ופולי שחרור ולמגבת	מטר 2600

3/3-8/3	קיפרים, קפיצות, יציאות תת מימיות שליטה במרחקי 300 מ'	מרחק
יום א'	400 חימום 506X , תחילת תרגיל מהאמצע (כל 50 מ' 2 קיפרים, כל יציאה 3 תנועות ללא נשימה (1003X שליטה בקצב 1502X שליטה בקצב 300 שליטה בקצב *****את כל ה-300X3 עושים עוד 5 או 2 עם כפות פולי 254X חזה ללא נשימה	
יום ב'	400 חימום+ 200 רגליים 50*6 מתחילים מחוץ למים תרגול קפיצת ראש וקיפר ברדודים(הבאת ברכיים לבטן) 150*4 כל פעם 50 אחר מתגבר (בכל סט) 300*3 הראשון קצב קבוע, השני שבור ב150 ל 5", השלישי עם כפות ופולי 25*8 מעורב עם סנפירים שחרור	2600
יום ג'	חימום 200 חת'+200 מעורב 300 +סנפ', כמה דגשים: מס' תנ' יציאות מהקיר בפרפר כל בריכה רביעית בצלילה. 50*6 טכניקה 75*4 מעורב מתגלגל 100*3 חתירה מתגבר מ 1-3 300 שליטה בקצב 200*3 פולי +כפות	
יום ד'	400 חופשי 508X רג' 2 מכל סגנון ללא קרש, כולל יציאות עד 15 מטר. 258X צלילה רג' פרפר / חתירה עם סנפ' 506X חת' הורדת יציאה כל 2 בחמש שניות 3- 3(2X150 T2, T בעיטות פרפר כל יציאה מהקיר 32X300 T שמירה על אותה תוצאה 3- 32X150 T2, T בעיטות פרפר כל יציאה מהקיר) 300 סנפ' חת' 3T יציאה בדולפין אחרי הדגלים כל יציאה מהקיר 300 חת' 3T פולי + כפות 200 שחרור	3300
יום ה'	300 חימום כל בריכה 4 גב 100) מ.א + 200 ידיים פולי(25 גב+25 חת') 50X4 חת'/חזה עם זינוק וספרינט 12.5 מ' וחזה יציאה תת מימית) X2 5X300: 1) 25 חזה עם יציאה תת מימית+75 חת' מתגבר 2) מ.א 75 מ' כל סגנון 3) חת' חלק שני יותר מהר מהראשון - קיפרים! 4) חת' סנפ' 2V 100 + 4V 100 5) כפולי 100 קל	2900
יום ו'	200 חימום 150-200*3 - 3:30 יציאה 50*6-8 - מוביל מתחלף (כל פעם הראשון הופך לאחרון והשני לראשון) 300*3-4 - 100 ראשון חזק + 2T 200 ארוך בדגש על שליטה בתנועות 400 מ.א עם סנפירים שחרור 25*8 בזוגות	2800 מ'

10/3-15/3	משחקי מהירות + מרחקי +400T +3 תפיסת מים	מרחק
יום א'	<p>חימום – 200 חופשי, 200 הלוך תרגילי חישה חזור מלא, 200 הלוך מתגבר חזור קל.</p> <p>בזוגות – 8X25 דרפטינג 15 מ' + מ' קל</p> <p>3400X – בכל 400 הגברה כל 100 מ' (בתוך) + כל בריכה 4 ספירת תנועות.</p> <p>400 שלישי כפות ופולי</p> <p>100 קל</p> <p>4-850X +סנפירים, 15 מ' ראשונים+15 מ' אחרונים חזק מאוד, השאר קל</p>	2500
יום ב'	<p>250 חימום</p> <p>(25 רג'+ 50 ת.מ. +75 חת' ארוך)X3 התוכן נוסע- סט שני מתחילים 25 ת.מ.</p> <p>200 חת' כל בריכה שניה מינ' תנ'</p> <p>3X{50 חת'+ 50 חת' ארוך} X3</p> <p>סט ראשון- מתגבר 1 עד שלוש</p> <p>סט שני- יציאה חזקה והאטה עד סוף הבריכה</p> <p>סט שלישי- 25 חזק+ 25 חלש</p> <p>400 חת' תקן +3 100X4 תקן 3 האחרון במ.א. +200X2 כפולי</p> <p>2512X אי זוגי צלילה, זוגי גב</p>	3000
יום ג'	<p>400 חימום כל בריכה 4 גב</p> <p>1002X מ.א רגיל/הפוך +50X4 רג'</p> <p>1004X חת'(25 תפיסת מים+50 שמירת קצב+25 מתגבר)</p> <p>4002X חת'(50- ספירת תנועות+50 עקיפות)</p> <p>400 (50 מ.א +50 חת')</p> <p>400 (נשימה 7,3,5,3, כל 25)</p> <p>400 פולי</p>	3200
יום ד'	<p>500 חופשי</p> <p>200 רג' על הגב בץ</p> <p>508X 1-4 מתגבר , 5-8 מתפרץ</p> <p>1004X שמירה על קצב, ספירת תנועות בבריכה 1 +4</p> <p>200(2X יציאה 15:3</p> <p>T 32X400 החלפת מוביל- כל 25 רביעי הגברת מהירות לצמצום פארים בין שחיין לשחיין</p> <p>508X יציאה '1, '50, '45, '50, '50, '1, '1 (</p> <p>1004X חת' עם סנפ' ארוך מינימום תנועות</p> <p>200 שחרור</p>	3700
יום ה'	גילי	
יום ו'	<p>300 חימום</p> <p>25*4 רגליים חזק מאד</p> <p>200 רגליים פרפר עם סנפירים</p> <p>25*8 חזק מאד בהלוך / חזור מינימום תנועות יציאה קצרה</p> <p>200 מ.א ארוך</p> <p>100*8 אי זוגי במ.א / זוגי בחתירה</p> <p>400 מ.א שבור או חתירה (100 פרפר/100 גב/100 חזה/100 חתירה)</p> <p>200 שחרור סנפ' גלגול גוף וידיים ישרות</p>	2400 מ'

17/3-22/3	מעורב + המשך בחתירה, כוח ידיים ותרגילי תפיסת מים	מרחק
יום א'	200 חימום +200 רגליים 1006X מחולק ל-25 תפיסת מים רגליים מובילות , 25 כלב, 25 מתגבר, 25 מינימום תנועות. 1006X , ה-50 מ' הראשונים שחיית כלב ארוך, 50 נוספים קצב מינימום תנועות 100-12-6X כפות פולי שחרור	
יום ב'	400 מעורב הפוך + 200 ידיים רק עם פולי 50*4 זוגות- אחד עובד רק ידיים השני רק רגליים 25*4 - חצי בריכה תפיסת מים חצי בריכה כלב 75*4 - מעורב מתגלגל עם סנפירים 100*10 - כל פעם ה- 25 הראשון לפי סדר מעורב 400 - פולי כפות שחרור+ מתיחות	2600
יום ג'	400 מ ר י מ. 75*4 לפי סדר המעורב 25 רג, 25 טכני, 25 מלא 100*4 חתירה, מתגבר 25, 125*4 לפי מעורב חזק 50, 150*4 לפי המעורב קצב 400 ארוך פולי כפות	
יום ד'	300 חת' + 200 מ.א. רג' 754X מ.א. (25 ת.מ, 25 אגרופים, 25 מלא) 2004X (50 לפי סדר מ.א. + 150) 504X חת' ספירת תנועות (25 פרפר + 175 חת 50 גב + 150 חת 100 חזה + 100 חת 200 מ.א. + 200 חת 200 מ.א. כפות פולי + 200 חת' ארוך כפות פולי) 200 שחרור	3400
יום ה'	400 כל 4 לפי סדר מ.א. 8-6*50 - סנפ' 25 צלילה דולפין, 25 רג' גב 3*200 קצב- אחרון במ.א. - 15:3" יציאה 3*100 - 25 ת.מ, 25 מיני תנועות, 25 כלב, 25 מיני תנועות 8-6*100 מ.א. - 2" יציאה 3*200 - פולי + כפות 200 שחרור	2800-3100
יום ו'	200 חופשי 4*200 - מ.א. / חופשי 8*25 בזוגות - מוביל עושה ידיים / אחורי רגליים 4*100 - 25 כלב/ 50 קצב/25 מתגבר 10*100 כפות ופולי - 25 אחרון מינימום תנועות שחרור ולמים החמים	מטר 2600

24/3-29/3	טכניקה גב+ הכנה לטסט 100X7 שליטה בזמן מתגבר ב- 100 מ'	מרחק
יום א'	300 חימום + 100X4 גב עם סנפירים 3 תנועות דולפין בכל יציאה מהקיר 254X מתגבר 1003X מתגבר בתוך ה-100 (25 קל, 25 יותר מהר ובסוף הכי מהר) * המטרה לשלוט בזמן קבוע בכל 100 מ' 1003X מתגבר, הורדה של 5 שניות בדיוק בכל 100 מ' 25 קל 1005X מתגבר: הורדה של 5 שניות אחרי כל 100X2 2002-5X כפות פולי שחרור	
יום ב'	300 חימום+ 200 רג' מ.א (25 גב+ 25 סיום גריפה בגב+ 25 גב)X2 (25 גב+ 25 כניסת זרת הרמה קטנה וגריפה מלאה+ 25 גב)X2 25, 1,2,3 החלף בגב+ 25, 1,2 החלף+ 25 החלף+ 25 גב מלא 503X מתגבר 1 עד 3 X2 1003X מתגבר 1 עד 3 X2 2003X שבור במאה ל- 10" 100 שני חזק יותר מהראשון 100 חת' ארוך 1003X גב+ סנפ' יציאות ארוכות בצלילה עם רג' פר' 300 חת'+ כפות כל 4 בגב 100 חזה+ 100 קל	3000
יום ג'	200 חת' + 100 מ.א+ 200 גב (50- 3 יד ימין, 3 שמאל. 3 מלא+ 50 מלא) X2 200 רג' (25 גב+ 25 חת') 1008X מ.א/חת' מתגבר במ.א ומתגבר בחת' 754X חת' מתגבר + 25 גב 508X חת' (25 כמה שפחות תנועות + 25 כמה שפחות נשימות) 300 כפולי/ סנפ' 100 גב/חזה	3200
יום ד'	400 חתירה 758X (25 רג' 50 מלא) חת'גב 504X מתגבר 1-4 3003X (1 חתירה, 2 גב, 3 מ.א.) 504X גב מתגבר 1-4 758X (25 ת.ס גב- 1 גב קלטי רג' חת, 1- יד מחכה ליד) + 50 גב מלא 504X חת מתגבר 1-4 200 שחרור	3000
יום ה'	400 חימום כל בריכה 4 גב 200 מ.א+ 200 ידיים (25 גב+ 25 חת') 50X4 רג' חת/גב 2516X מ.מ.א.ק 3X (100 מ.א/גב/חת') X3 מתגבר כל 3 והפסקה גדלה ... 506X סנפ' (50 חת' כמה שפחות נימות+ 50 גב) 100 קל	2700
יום ו'	200 חופשי + 200 דולפין סנפ' על הגב סנפירים גב - 123 החלף לראות שכולם מבינים את התרגיל אותו דבר - 200 מטר 100*3 - גב 25*4 מינימום תנועות בחתירה - לוקחים תוצאה הכי טובה לתרגיל הבא 100*4*2 - 25 אחרון מיני תנועות כמו בתרגיל הקודם סט שני עם כפות ופולי 10-8*50 - יציאות קצרות 25 מקס' ידיים / 25 מקס' רגליים שחרור בחזה	2300 מ'

31/3-5/4	טסט 100x7 (זמן ארוך ב- 15 שניות בכל 100x2) דוגמא: 145, 2:00, 2:15 הכל ALLOUT מי שעשה טסט עושה 100x7 קצב	מרחק
יום א'	300 חופשי 100X 3 הלוך תרגיל סגנון חזור מלא 650X כל 2 הגברה בתוצאה טסט 100X7 כל 2 יציאה עולה ב 15 ש', כל 100 בכל הכוח 100 קל 400-600 סנפירים 50 רגליים (אפשר על הגב) 50 מלא – קל	2100-2300
יום ב'	600 מרי"ם 25*8 - מ.מ.א.ק 100*3 - לנסות שכל השלושה היו באותו זמן הגעה 200*2 - קצב קבוע דופק 23-24 100*7 - טסט 500 - היפוקסי עם סנפירים	2700
יום ג'	חימום 10 דקות חופשי 50*4 כניסה לקצב. 50*4 אותה תוצאה כולם 100*7 טסט/מתגברים 200*4 פולי כפות. 200 סנפירים יציאות ארוכות מהקיר.	
יום ד'	ירדנה/דנה	
יום ה'	גלילי	
יום ו'	800 חופשי - לשלב סגנונות / לשנות קצבים 100*3 שליטה בקצב על דופק 24-25 200-150*2 חתירה - תרגול קיפירים ויציאה ארוכה מהקיר 100*7 - לפי יציאות מתארכות וקצב עולה 400 סנפירים שחרור כל בריכה 4 בגב	מטר 2600

7/4-12/4	טכניקה חזה+ סטים של 5 דקות שחייה רצופה, כוח T3	מרחק
יום א'	300 חימום + 200X3 עם סנפירים (100 ראשון כל פעם חזה רגליים דולפין השאר חתירה) 4:304X יציאה (כל שחיין נח בין 20 שניות ל-1:15) 3T 50 קל+ 200 רגליים 3 פעמים 5 דקות שחייה רצופה עם כפות פולי(כל פעם שוחים מרחק גדול יותר) * בין כל 5 דקות דקה הפסקה 200 שחרור חזה	
יום ב'	300 חימום 5' רג' + 5' ד' + 5' ת.מ + 5' מינ' תנ' 506X ת.ס בחזה החלפה כל 2 300 חת' תקן + 3 50X4 חת' רג' מוצלבות בלי פוליו + 100 חזה 300 חת' 3T עם כפות+ 50X4 חת' פולי בקרסוליים+ 100 חזה 300 חת' 3T עם סנפ' + 50X4 גב+סנפ' (25 רג' גב בישיבה+ 25 מלא)+100 חזה 200 שחרור	3100±
יום ג'	300 חימום (200 מ.א+ 50X4 רג' חזה/ חת' + 100 חזה גלישה 3 שניות) X2 400 מ.א (50 עם רג' חזה + 50 רגיל- בכל סגנון) 5 ד' שחייה רציפה כל 50 מ' מחליפים סגנון- חזה/גב/חת' 5 ד' שחייה רציפה בחזה 5 ד' שחיה רציפה בחת' 400 חת' נשימה 3,5,7,9	3000 בערך
יום ד'	600 חופשי 5 דקות רג' חזה בלבד ללא קרש- יד' ממוקמות כל 50 מטר במקום אחר (לצידי הגוף, חץ, גב וכו'). 756X (רג' חזה על הגב יד' לצידי הגוף, חזה מלא +נגיעה באוזניים בנשימה, חזה מלא) 1004X (25 רג' חזה + 75 חת 3T) 504X (25 חזה מלא חזק, 25 חת 3T) 10X (50 – יציאה מתקצרת ב 5 דק' כל 2 1005X – יציאה 145, 140, 135, 130 T 3500 דרפטינג מוביל מתחלף 2002X כפות פולי (נשימה מתחלפת 3,5,7,9) 100 שחרור	3500
יום ה'	400 מרימ 4-5 קצב- 1:45" 75*4 -חזה- 25 רג', 25 רג' 2 רג' 1 יד', 25 רג' פר' 25-25*8 צלילה בחזה וחצי, 25 חזה מלא מינ' תנועות 300*3 -100 מ.א + 200 חת' (ה- 100 מדלג) + 300 מ.א 3* 150 -פוליו+ כפות- 50 חזה מדלג+ 100 חת' שחרור	3000
יום ו'	300 חופשי + 200 חזה ארוך 8-6*50 - בסדר מ.א / 25 חתירה 5*100 מ.א עם/בלי סנפ' 2*300-400 כאשר 100 ראשון חזק ואז ממשיכים 3T 3*200 כפות ופולי שחרור	מ' 2800

14/4-19/4	מרחק מרחק מרחק +כוח	מרחק
יום א'	5100X חתירה/ מ"א 200 רגליים + קרש חצי בריכה קרש אנכי חצי בריכה קרש על המים 300 כפות, הלוך תרגילי חישה חזור מלא דגש גריפה 6 דקות 4X 1. חתירה חופשי, 2. חתירה כל בריכה 3 העברת יד לפני כף יד בתוך המים, 3. כפות+פולי, 4. סנפירים כל בריכה 3 רגליים פרפר על הגב מצב ידיים משתנה להעלאת התנגדות	2500
יום ב'	200 חופי+200 רגלים+ 200 ידיים (רק פולי) 2* 25*4 חצי בריכה מהיר חצי קל 500*3 (1. מחולק ל100, 2. פעמיים 250, השלישי מלא כל בריכה 4 T) 400- סנפירים 25 צלילה, 75 חתירה שחרור	3200
יום ג'	חימום 400 כל בריכה רביעית לפי סדר המעורב 200 רג 4+50 סנפירים 4-3*600 פולי כפות שבור ב 300 שבור ב 100 200 גב שחרור	
יום ד'	500 חופשי 400 רג' מ.א (אפשר עם סנפ) 504X מתגבר 1-4 1004X מתגבר בתוך כל מאה (400 T2 2300 (T2, T3, T +כפות ופולי 400 T 3 3300 (T3, T2, T + כפות ופולי 508X סנפ 25 מ.א.מתחלף 25 חת 100 שחרור	3400
יום ה'	300 חימום גל בריכה 4 גב 508X סנפ' (25 כמה שפחות תנועות +25 כמה שפחות נשימות) 400 מ.א+400 חת' 300 מ.א+300 חת' 200 מ.א+200 חת' 100 מ.א+100 חת' מ.א 2V חת' 4V 4002X כפולי 50 קל	3200
יום ו'	500 חופשי 150-200*5 המשך חימום על 3:30 יציאה 400*3 מחולק : T 3400 כל 100 מוביל מתחלף 50*8 קצב מהיר 400 כפות ופולי שחרור והביתה	2700 מ'

21/4-26/4	שבוע סגנונות א-ב-גב, ג+ד-פרפר, ה+ו חזה + שמירה על מרחקים מעל 400	מרחק
יום א'	300 חימום + 100X4 רגליים 1004X (כל 100 מוסיפים עוד בריכת גב השאר חתירה, 100 ראשון 25 גב 75+ חתירה..... 100 רביעי 100 גב) 1003X גב קצב 1003X חתירה מתגבר 1 עד 3 (מי שיכול עושה גב 1-3) 5003X שבור (100+400 , 200+300 , 250+250) הכל כפות פולי 200 שחרור	
יום ב'	200 חימום+ 400 מרי"מ לפי מ.א 1004X ת.ס בגב+ סנפ' 1- 5 פעמים גלגול גוף ידיים לצידי הגוף+ 5 תנ' מלאות 2- 1,2,3 החלף 3- נגיעה בכתף/ פינוקיו 4- 5 תנ' איטיות+ 5 תנ' מתפרצות 5003X חת', בין כל 500- 100 גב ארוך סט ראשון תקן 2, סט שני דרפטינג עם כפות, סט שלישי סנפ' 100 חזה 504X חת' נשימה 2,9 100 שחרור	3100
יום ג'	400 חימום 258X רג' מ.א (2 בכל סגנון) 1002X מ.א רגיל/הפוך 1004X ת.ס. מ.א (3 ימין, 3 שמאל, 3 מלא) 400 סנפ'- 50 פרפר (6 בעיטות רג' על 1 ידיים)+ 25 פרפר חזק+25 חת' ארוך 800 חת'(50 טווח גריפה+50 עקיפות) 800 חת' שמירה על קצב 400 שני יותר מהר מהראשון 100 גב קלאסי	3300
יום ד'	400 חת כל בריכה רביעית ת.מ 300 רג פרפר עם סנפ על הגב בחץ 504X (25 ת.ס פרפר, 25 פרפר מלא) 506X + סנפ 30 מטר פרפר (עם קיפר) + המשך קל בחת'. 400 (200 ארוך, 200 קצב) 500 דרפטינג 3T 600 כפות + פולי 3T מוביל מתחלף 200 חת' ארוך עם סנפ 100 שחרור	3000
יום ה'	גילי	
יום ו'	200 חופשי 150*4 - לפי 50 ע"פ סדר מ.א + 100 חתירה 3T 200 חזה / 2 תנועות רגליים על תנועת ידיים אחת 600-800 דרפטינג 100*4-6 כפות ופולי שחרור כולל גב קלאסי	2400 מטר

28/4-3/5	שבוע מים פתוחים, ריצה במים, ספרינט, יציאות תת מימיות ותמיד ממשיכים מרחקים יש להגיע לשיא מרחק בכל השבוע רק חתירה	מרחק
יום א'	4150X - חתירה 100 + 50 מ"א (12.5 מ' כל סגנון) 4100X - סנפירים 75 מ' תרגילי סגנון בחתירה, 25 מלא 2200X חתירה יציאה קצרה 400 כפות+פולי 2200X חתירה יציאה קצרה 400 סנפירים 2200X חתירה יציאה קצרה	3000
יום ב'	400 חימום 25*4 - ריצה ברדוד שחייה בעמוקים 25*8 - חתול ועכבר (זוגות לתפוס את השחיין שלפניכם) 6*4 שחייה (1. מלא, 2. דרפטינג, 3. 25 רביעי נשימה לפני, 4. מלא) 500 כפות פולי	
יום ג'	400 חימום כל בריכה 4 לפי סדר מעורב 3*800 1. 100*8 כל פעם 25 ספרינט מתוך המאה 2. 200 חתירה, 200 מעורב, 200 רגליים, 200 חתירה 3. 400*2 - אחד עם כפות נפולי השני דרפטינג בלי ציוד. 25*4 - חצי בריכה ריצה חצי חתירה ארוך שחרור	2900
יום ד'	10 דקות חימום חופשי 5 דקות רגליים 4X 3 דקות שחייה חת דרפטינג 400 (T4) + 8X יציאה מתקצרת + 400 כפות פולי 8X + 50T4 יציאה מתקצרת ללא ציוד 100 קל	
יום ה'	400 חימום, 300 יד', 200 רג', 100 מ.א 50*8 - סנפ' - חצי בריכה יציאה בדולפין 100*4 - 25 מהיר + 75 200*6 - מתגבר 1-3, 4-6 (פולי + כפות) שחרור	
יום ו'	800-1000 חימום 200-250*4 על 4" יציאה 100*8-10 - 25 מקס' ידיים / 25 ארוך / 25 מינ' תנועות 400 כפות ופולי שחרור	3000 מ'

5/5-10/5	מרחקים תוך שליטה בקצב של 500 מ'	מרחק
יום א'	300 חימום + 200X5 1005X + 400+100+250+250 מנוחה 50 מ'500 רצוף הכל דרפטינג 5002X כפות פולי שחרור	
יום ב'	500 חימום כל 4 ת.מ 504X פולי/קרש (25 רג'+ 25 יד') 500 מ' (75 חת'+ 50 סגנון אחר) 258X מתגבר בתוך 500 סנפ', בריכה ראשונה בכל 100 רג' פר' בצלילה 1002X מ.א., אפשר גם 8X4/25X50 500 חת' פולי+ כפות 506X חת' נשימה 3,4,5,6,7,8 לפי 50 100 קל	3000
יום ג'	500 (2- חת', 1-מ.א., 1-סנדביץ, 1-א.ו.) 200 גב (25- 6בעיטות רג' על החלפה של ידיים+25 רגיל) 5X500: (1) 25 לפי מ.א.+100 חת' מתגבר (2) 50 מ.א.(12.5מ' כל סגנון) +50 חת' (3) חת' עם סנפ' חלק שני מהיר יותר (4) חת' עם כפות (5) חת' כפולי 100 גב קלאסי	3300
יום ד'	200 חת + 200 רג + 100 חת 505X חת מתגבר בתוך ה50 יציאה '1 500 דרפטינג 2T 4004X (1- חת ארוך 2- דרפטינג מוביל מתחלף 3- סנפ חת יציאה ארוכה מכל קיר 4- כפות ופולי 3T) 200 חת' ארוך שחרור	3100
יום ה'	200 חת'/גב+200 מ.א. + 50X4 רג' מ.א. 5005X: חת' כל פעם 100 אחד זז והוא חזק 4V, פעם הוא ראשון, פעם שניה שני... ובפעם החמישית כל ה500 באותו קצב 4V. 200 גב	3300
יום ו'	200 חימום 100*3 - 1:45 יציאה כהמשך חימום 400-500 סנפ' יציאה תת מימית + קיפרים לפתוח את הריאות 100*4-5 - 25 נשימה ימינה/25 נשימה שמאלה/50 נשימה כל 3 מתגבר 400-500*3 - 100 חזק + 200-300 קצב + 100 חזק שחרור בכיף בהצלחה למשתתפים במשחה ביכורי ים !	3000 מ'

12/5-17/5	ראשון שני מהירות + דופק נמוך , שאר שבוע מרחקים T3	מרחק
יום א'	300 חימום + 150X4 החלפת מוביל בבריכה ה-4 200 רגליים 8 פעמים 4 דקות שחייה רצופה (דקה הפסקה, זה כאילו יציאה על 5 דקות) חצי תרגיל כפות פולי (מי ששוחה 10ק"מ עושה ללא ציוד) שחרור	
יום ב'		
יום ג'	משחה ביכורי ים , ערב שבועות בשעה 6:00, או 3500 מ' או 10 ק"מ	
יום ד'	חופש	
יום ה'	גלילי	
יום ו'	אימון כיף אחרי המשחה ואחרי האוכל של חג השבועות	

מסיימים תקופה ראשונה, שיא מרחק ומשחה ביכורי ים

		מרחק
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		מרחק
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		מרחק
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		מרחק
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		

יום ה'		
יום ו'		

		מרחק
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		מרחק
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		מרחק
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 3000- 2500 מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 3000 2500- מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 3000 2500- מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 3000- 2500 מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 3000 2500- מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 3000 2500- מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 2000 מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

		נפח: 2000 מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		

יום ו'		
--------	--	--

		נפח: 2000 מטר
יום א'		
יום ב'		
יום ג'		
יום ד'		
יום ה'		
יום ו'		

(שיהיה בהצלחה.....:-)