

## תוכנית אימון למאסטרים ושחינים מרץ - יולי 2011

מחזורי ביניים	מס'	דגשים, מטרות, תרגילים וטסטים שלושה דגשים בלבד לאימון
חזרה לעניינים 3T-2T והכנה "לעמק הירדן" מרחקים בינוניים וארוכים דגש על חת'	1	20-26 מרץ תר' מרכזי: 2T ותחושת מים מיומנויות: תחושת מים, משחקים, חזרה לעניינים.
	2	27-2 מרץ/אפריל תר' מרכזי: 2T בינוניים. נגיעה ב3T מיומנויות: ת.ס חת', תר' זוגות(תזמון ידיים+רג', שחיה מסונכרנת, דרפטינג)
	3	3-9 אפריל תר' מרכזי: 3T-2T בינוניים- תר' מרכזי ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס.
	4	10-16 אפריל תר' מרכזי: 3T-2T בינוניים+ארוכים מיומנויות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'.
	5	17-23 אפריל תר' מרכזי: 2T-3T נגיעה ב-4T בינוניים עד ארוכים. מיומנויות: ת.ס פר', הגברות, עקיפות.
	6	24-30 אפריל תר' מרכזי: 4T-3T בינוניים עד ארוכים מיומנויות: שליטה בזמן, תחושת מים, ריצה במים. <b>עמק הירדן-חצי איש ברזל</b>
5T-3T סגנונות הכנה למשחה יאכטות	7	1-7 מאי תר' מרכזי: 3T בינוניים מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בגב.
	8	8-14 מאי תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 4T-2T מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח.
	9	15-21 מאי תר' מרכזי: 3T ארוכים ובינוניים 5T נגיעה. מיומנויות: דרפטינג, רג', שמירה על קצב.
	10	22-28 מאי תר' מרכזי: 15 דק' 3T מיומנות: שחיה ללא נשימה, ספירת תנועות. <b>משחה יאכטות-עולם המים</b>
שלב ביניים לפני אליפות קיץ 2011	11	29-4 מאי/יוני תר' מרכזי: פירמידות ותרגילי קצבים בינוניים מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים והנאה משחיה.
	12	5-11 יוני תר' מרכזי: T2-T5 בינוניים- קצרים עם שילוב סגנונות. מיומנויות: יציאות, תרגילי רדיפה, צלילה.
	13	12-18 יוני תר' מרכזי: 3T-allout קצרים מיומנויות: נגיעות, דרפטינג שחי, שליטה בדופק.
הכנה לקראת אליפות ישראל למאסטרים	14	19-25 יוני תר' מרכזי: 3T-2T בינוניים-ארוכים מיומנויות: צלילה למרחק, ת.ס גב/חת', תר' זוגות.
	15	26-2 יוני/יולי תר' מרכזי: 4T-3T נגיעה ב5T בינוניים מיומנויות: ת.ס חזה/פר', כח, תחושת מים.
	16	3-9 יולי תר' מרכזי: 5T-2T מתגברים קצר-בינוני מיומנויות: מהירות/קצב תחרות משולב בזינוקים, היפוקסי.
	17	10-16 יולי תר' מרכזי: עבודה על קצב תחרות בשילוב 2T מיומנויות: זינוקים, סיבובים, ת.ס ב.ס.א. <b>אליפות ישראל למאסטרים-יוניגייט</b>

מיומנויות: תחושת מים, משחקים, חזרה לעניינים.	תר' מרכזי: 2T ותחושת מים.	20-26 מרץ
	400 חימום+200X3 שליטה ב- 2T (בסיום כל 200 למדוד דופק כ-23-24) 10 דקות רגליים עם קרש. 100X5 (25 תפיסת מים, 25 כלב, 25 4T, 25 מינימום תנועות) 2:30 יציאה 25X8 זוגות עם סנפירים. 50X 10-20 (חצי מהם עם כפות פולי) זמן יציאה כ- 10-5 שניות הפסקה, זמן יציאה קבוע 25X8 דולפין עם סנפירים ללא נשימה 50X4-6 שחרור	יום א'
	600 (כל בריכה רביעית תחושת מים) 100*6 (2-דופק 23, 1-דופק 25) 200*3 קצב קבוע דופק 23-4 300*2 (הראשון מתגבר קל, השני החזיק קצב של סוף ה-300 הראשון) 600 פולי+כפות (אפשר גם כפות+סנפ) שחרור <b>3000</b>	יום ב'
	400 חופשי כל בריכה 4 ת.מים [100 רג' מ.א + 75 חת' + 50 (25 שחיה לאחור בחת'+25 חת')] +25 קפיצות דולפין]*4 *ניתן לגוון ברג'. 10" מנוחה בין מרחק למרחק. 45" אחרי סדרה. 100*3 חת' 2T 2:00/2:15 50*3 ת.ס+מלא 1:00/1:15 25*3 1-2 נש' 1-1 נש' 1-0 נש' 45" 200 קל <b>2600-3200</b>	יום ג'
	500 (100 חת' + 25 קפיצות דולפין) 8X75 (25 חת' ללא נשימה + 25 גב + 25 רג' חת') ה: 20" 8X25 חת' בזוגות (שחיין רחב: שוחים במקביל, אוחזים ידיים) 500 ידיים חת' (פולי + כפות) T2 8X25 חת' בזוגות (שחיין ארוך: אחד שוחה ידיים השני רגליים) 500 חת' עם סנפ'	יום ד'
	400 חימום 100*4 (25 רג' / 50 תס / 25 תחושת מים) 25-50-75-100-100-75-50-25 (מתגבר קל ל-100 וקצב יורד חזרה ל-25) 100*4 (קצב בינוני הפסקות קצרות) 100-200-300-300-200-100 (+סנפ עד ל-300 / +סנפ וכפות בחזרה ל-100) 300 נשימה 7-5-3 לפי 50 שחרור <b>3200</b>	יום ה'
	--	יום ו'

מיומנויות: ת.ס חת', תר' זוגות(תזמון ידיים+רג', שחיה מסוכרנת,דרפטינג)	תר' מרכזי: 2T בינוניים. נגיעה ב3T	27-2 מרץ/אפריל
	200 חתירה, 200 רגליים, 200 מעורב, 200 דולפין עם סנפירים ( כל תנועה 5 נשימה) 50X10 חתירה נשימה כל 2, תמיד לכיון החלונות (צד אחד שמאל השני ימין) 25X8 דולפין צלילה בזוגות( 3 בעיטות מתחת למים פנים לרצפה, 3 תנועות מול בן זוג) 300X6 ( יציאה על 6 דקות, זמן מנוחה בין 30 שניות ל- 1:20, כל אחד עושה את המרחק שלו) 3 סטים ראשונים ללא כפות 50X4-8 דרפטינג מינימום תנועות	יום א'
	400 חימום כל בריכה 4 רג' 40/10 6X50 ( 40 מ' ת.ס + 10 מ' מלא) 6X50 (25 ת.מ + 25 ס.ת) 3 X100 קואורדינאציה (סנדוויץ' לדוגמא) T2 2X200 כל בריכה 4 חזה + T3 4X50 T2 2X200 כפות כל בריכה 4 גב + T3 4X50 2X200 סנפ' כל בריכה 4 פר' בזוגות: ( 50 שחייה מסוכרנת+ 50 שחייה מסוכרנת עם כיף) 3 X 200 שחרור	יום ב'
	400 כל 4 לפי סדר מעורב 100*4 עם סנפירים 25 כלב, 25 גילגול גוף מהבטן לגב, 25 חתירה עם אגרופים, 25 מלא 25 75*4 חתירה בזוגות, 25 גב החלפה כל 3 שני, 25 חתירה מתגבר. 200*5 -1 מלא תקן 2-3, -2 שבור במאה, -3 מלא 4- כפות ופולי, -5 כפות ופולי. 400 עם סנפירים ארוך נשימה כל 3,5,7 גב שחרור	יום ג'
	400 חופשי, כל בריכה 4 גב 100*2 רג' חת' מתגבר בתוך 50 100*4 ת.ס. - 25 יד ימין, יד שלא שוחה צמודה לגוף, 25 יד שמאל, 25- 3 ימין 3 שמאל, 25 מלא 25*4 שחיה בזוגות – לתת כיף, 15 ש' הפסקה חת' ( 2 200*2T – 20 ש', 3T 100*3 יציאה 2:00 ) 2X פעם שניה עם כפות. 100*6 החלפת מוביל דרפטינג 2-3T 50*4 שחרור+מתיחות <b>3300</b>	יום ד'
	300 חימום 300 רג' החלפת מוביל תמידית (האחרון תמיד יוצא לעקיפה) 200*4 (קצב נוח/ המוביל מתחלף כל 50 ע"י עצירה על הקיר) 600 שחיית קצב 4*(100 דופק /24 /100 דופק /26 /50 דופק 22) שחרור <b>3000</b>	יום ה'
	----	יום ו'

מיזמניות: שילוב סגנונות, ת.ס.	תר' מרכזי: 3T-2T בינוניים- תר' מרכזי ארוך	3-9 אפריל
	200 חופשי, 200X5 (4 דקות יציאה, שינויי קצב, 50 ראשון 4T והשאר 'T3 ניתן לשלב סגנונות. +200 רגליים 100X3 שליטה בקצב 25X4 סגנון חתירה- גלישה ארוכה ובתוך המים) 3T 100X15, (המטרה לעשות זמן יציאה שהמנוחה תהיה בין 6-12 שניות, לדוגמא אם זמן הקצב 1:34 ניתן לבחור בין 1:40 יציאה ל- 1:45) שחרור ומתיחות	יום א'
	800 מרי"ם 25*8 מ.א 50*8 (לפי המעורב, 1-חת') 100*8 (25 אחרון מוגבר לפי המעורב) 400*3 (2-קצב קבוע נוח, 1- פוליאכפות מוגבר) שחרור <b>3400</b>	יום ב'
	200 חופשי +2*100 מ.א + 50*4 (רג'+מלא) מ.א [100חת' +50 ת.ס +50 מלא]*4 לפי סדר מ.א *להסביר פניה בחזה ופרפר. * 3-4 ( 3T 200 N 3T 200 (נגטיב) (100 2T 50) +25 ס.א חזק +25 קל) 200 קל <b>3600-3100</b>	יום ג'
	6X100 (75 חת' + 25 לפי סדר מ.א. הפוך) 2X { 300 חת' (25 יד ימין + 25 יד שמאל + 25 צלא) - 25X 4 סנדוויץ' (ידיים לפי מ.א + רג' סגנון אחר) - 100X 4 רג' עם סנפ' (50 פר' + 50 חת') יציאה : 2' - 500X 3 (200 חת' T2 + 100 גב/חזה T2 + 200 חת' T3) (1) רגיל; (2) כפות; (3) סנפ' שחרור 200	יום ד'
	800 מרי"ם 50*4 רג' מעורב 75*4 (רג'/תס/מלא לפי סדר המעורב) + 100*2 מעורב 300 25 שלישי לפי המעורב/ 200 25 שני לפי המעורב/ 100 מעורב 100-200-300 + כפות ופולי קצב מתגבר קל 100-300 50*10 בחירה שחרור <b>3200</b>	יום ה'
	400- חימום חופשי + 100X8 – 25 ימין/25 שמאל/ 25 טריפל/ 25 מלא מקס' 2 נש' 50X8 רג' עם קרש 15" 200X2 ידיים כפות ופולי 200X6 תקן 3 20" שליטה בקצב! 400- גב סנפ' 200- שחרור	יום ו'

מימוניות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'.	תר' מרכזי: 3T-2T בינוניים+ארוכים	10-16 אפריל
	400 חימום 25X4+ ( 10 מ' חזק מאוד השאר קל), 100X4 ( מתגבר שליטה בדופק, (22,24,26,28 200 רגליים 100X5X3 ( שליטה בקצב, כל 5 ALLOUT ) בסיום כל 100X5 , 50 קל 8X3 דקות יציאה דרפטינג, מנוחה בין 1:20- 30- שניות שחרור	יום א'
	שני 300 חימום 200 רג' קוביה 4,4,2- 4X100 (יציאה מהקיר 4 רג' פר', 4 רג' חת', 2 תנועות חת' ללא נשימה+המשך מלא) 22,24,26 דופק 6 X50 200 + T2 400 סנפ' קצב 200 + T2 2X100 + T3 200 סנפ' קצב 200 + T3 4X100 סנפ' קצב 300 חת' ( 200 פולי+ כפות, 100 פולי) 200 שחרור	יום ב'
	400 חימום 4*50 רגליים מנוחה 10" 25 75*6 רג, 25 טכניקה חת, 25 מלא בלי נשימה 100*6 מתגבר 1-3 4-6 200*4 מתגבר כל 50 8*25 יציאה כל 30 שחרור	יום ג'
	300 חופשי 50 50*4*4 כמה שפחות תנועות 50 מכמה שפחות נשימות 100*4 (25 תחושת מים +50 רק רג' 25+ ת.ס.) 200*4 מחולק ל- 100 2T- יציאה 2:00 , 50 3T- יציאה 45 ש', 50- 2T יציאה 1:00 50*8 עם סנפרים יציאה כל 1:00 200*3 פולי וכפות 20 ש' הפסקה 200 שחרור+מתיחות <b>3500</b>	יום ד'
	400 חימום 200 רג' 100*10 (קצב מתגבר כל 3 מאות – האחרון חזק) 50 קל 200*6 קצב מתגבר 1-3 4-6 25*20 + סנפ' (1-צלילה, 1- שחייה) שחרור <b>3300</b>	יום ה'
	300 חופשי + 50X4X2 – 50X4 ראשונים דופק 25 / 15" 50X4 דופק 27 / 15" תרגול חצים מהקיר – יציאות ארוכות, 3 תנועות בלי נשימה 50X8 מחולק 25 ת.מים + 25 ס. תנועות 75X4 – 25 פרפר + 50 ארוך ס. תנועות של הבריכה השנייה 100X6 – רג' קוביה עם סנפ' 15"	יום ו'

מימוניות: ת.ס פר', הגברות, עקיפות.	תר' מרכזי: 2T-3T נגיעה ב-4T בינוניים עד ארוכים.	17-23 אפריל
	200 חימום+200X4, 4 דקות יציאה ( דרפטינג)+200 רגליים 25X8 קפיצות+תנועה תת מימית ( גם בעמוקים), קופצים למים, נכנסים בחץ ואז עושים תנועה תת מימית 1 בחזה, ה- 25 מ' חזרה שחיית חתירה רגיל 100X4X2 ( 10-15 שניות הפסקה), כל פעם בריכה אחרת ALL OUT, (100 ראשון, 25 ראשון, 100 שני, 25 שני.....) 200X2 דרפטינג, על 5 דקות יציאה, ראשון 3T, שני 5T ( 30 דופק, ניתן להחליף מוביל) 100-300X5 כפות פולי 3T	יום א'
	200 חימום 100*8 (25 רג פר'/50 חת/25 פרפר ימין שמאל מלא) 50*12 (4 מתגבר בתוך, 4- מתגבר 1-4, 4-דופק 26) 800 (בזוגות או שלישיות קצב נוח ורגוע כל הזמן האחרון צריך לעקוף ולהפוך למוביל) 200*4 (מוביל מתחלף כל 200 קביעת קצב על פי רצונו של המוביל) שחרור	יום ב'
	400 חופשי 75*8 [25 רג' פרפר+25 רג' פר' על הגב+25 פרפר מלא] +סנפ' 4T-2T D 200*3 4T-2T N 100*6 50*12 [D 1-3 4- פרפר 3*] 400-600 פולי+כפות- החלפת מוביל כל 50/100 100 קל <b>3300-3500</b>	יום ג'
	- 200 חת' + 200 רג' + 200 חת' + 200 מ.א - 8X25 חת' בזוגות (במקביל) לסרוגין אחד פורץ (במפתיע) אסור לשני לותר לו - 9X50 פרפר עם סנפ' (25 יד ימין+25 מלא)(25 יד שמאל+25 מלא) - 50 קל - 5X100 חת'; בכל תחילת בריכה 3 תנועות ידיים פרפר הפסקה: 30" - X2 [ 300 חת' 2T + 3T (2X100) ה:20" + 4T (2X50) ה:25"-30" - 200 שחרור (ניעור ידיים)	יום ד'
	800 מרי"ם 100*6 (3 תנועות ראשות של כל 25 בפרפר בלי נשימה) 200*4 (25 רביעי ושמיני בפרפר) 300*2 +סנפ' (כל 25 שלישי פרפר) 50*8 (מתפרצות) שחרור <b>3200</b>	יום ה'
	500 חופשי – בפנים 25X5 ללא נשימה במיקום אישי 200 רג' פרפר עם סנפ' – 100 ידיים חזה + 100 ידיים פרפר ( פרפר מלא ) 200 ידיים פרפר סנפ' – 100 רג' חת' + 100 רג' פרפר ( פרפר מלא ) 50X6-8 – בזוגות, כל 25 בן הזוג עוקף בקיפר 100X6X2 – לפי 100X3 25 ראשון בתקן 4 והשאר בתקן 3 ועוד 100X3 עם 75 בתקן 3 ובריכה 4 בתקן 4 + 100X6 בתקן 3 שמירה על קצב 20" 400 כפות ופולי ארוך וקל שחרור	יום ו'

מיזמוניות: שליטה בזמן, תחושת מים, ריצה במים. עמק הירדן-חצי איש ברזל	תר' מרכזי: 4T-3T בינוניים עד ארוכים	24-30 אפריל
	<p>             200 חימום 100X4+ (ALLOUT 25, 25 מינ' תנועות, 50 חזרה לקצב)              50X4 נשימה כל 2 (25 4T, 25 3T) תמיד נושמים לחלונות              75X4 (25 תפיסת מים רגליים מובילות, 25 כלב, 25 מינימום תנועות)- המטרה לשמור על מספר תנועות זהה לכלב ולמינימום תנועות- מתיחה ארוכה בתוך המים במבנה הידרודינמי) 50 קל              100X3X2 (12.5 מ' ריצה+12.5 מ' ספרינט, 75 מ' קצב), כל 100 שלישי 50              ALLOUT+ לראות זמן ולהמשיך 50 קצב ( המטרה התאוששות כמה שיותר מהירה              100X3 דרפטינג+החלפת מוביל 2:00 דקות יציאה              שחרור ארוך מאוד +מתיחות בין כל 50 מ'           </p>	יום א'
	<p>             200 חופשי+ 2X100 מעורב הפוך              6X50 רג' פר/ גב              8 X 12.5 (ריצה קדימה במים כל 10 צעדים 5 ספרינט)              חזרה ריצה לאחור              8X50 תחושת זמן (לעשות את אותה תוצאה כמו ה-50 ה-1)              4X400 ( 5" T4 4X100 -1              10" T3 2X200 -2              T3 400 -3              45" T4 8X50 -4 + סנפ' יציאה "45"              4X100 פולי+ כפות מינ' תנ'              בזוגות: אחיזה כף אל כף ומנסים לדחוף את הבן זוג מעבר לקו ע"י ריצה              100 שחרור           </p>	יום ב'
	<p>             400 מ.ר.י.מ.              400 רגלים, 200 בלי 200+סנפ              100*4 (25 ריצה+תפיסת מים, 25 כלב, 50 מלא נשימה כל 5)              400*3 חת, מתגבר כל 100, ידיים.              שחרור לפחות 200.           </p>	יום ג'
	<p>             300 חופשי+ 100 מ.א.              50*6 25 ריצה מהירה 25 חת' 1:30 יציאה              50*4 25 תחושת מים 25 גב              200*6 חת': 2T 1-2 יציאה 3:30 ד', 3T 3-4 יציאה 3:45, 4T 5-6 הפסקה 30 ש'              400*3 מתגבר 1- עם כפות ופולי, 2- עם כפות וסנפריים, 3- רק עם סנפריים              200 שחרור+מתיחות  <b>3700</b> </p>	יום ד'
	<p>             400 חימום (1/2 בריכה ראשונה של כל 50 בריצה)              50*4 מתגבר בתוך+50*4 מתגבר 1-4              100*6 קצב בינוני הפסקה קצרה              T4 100 + T3 300              T4 200+ T3 200              T4 300+ T3100              600 ארוך ויפה (אפשר להוסיף ציוד)              שחרור  <b>3000</b> </p>	יום ה'
	<p>             300 חופשי              50X8 – 10 מ' ראשונים בריצה ספרינט וההמשך חת' ארוך, חזרה בת.מים              200 מדידה – המטרה תקן 3 דופק 25              200X9 לפי – 200 תקן 3 30" + 100X2 תקן 4 20" + 50X4 תקן 5 15" - הכול X 3              300 רג' סנפריים              200 קל           </p>	יום ו'

מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בגב.	תר' מרכזי: 3T בינוניים	1-7 מאי
	200 חימום+200X4 ( 50 ראשון בגב) 10 דקות רגליים ( מחולק ל- 100, בין כל 100 20 שניות) 300 רגליים גב עם סנפירים (דגש ידיים בחץ בקו במים עם קיפרים) 50X4 גב 100+100, 200+100, 300+100, 400+100, 500+100 ה-100 4T המרחק T3 ( חצי מהתרגיל עם כפות פולי) שחרור	יום א'
	600 (כל 25 רביעי גב) 75*6 (25 רג' גב/25 חת/25 גב) 150*4 מתגבר קל בתוך דגש על חץ ארוך לאחר כל סיבוב 3* (75 העברת יד' SLOW MOTION /200 חת' קצב קבוע/ 25 העברת יד מהירה ביותר) 800 (200 דופק /24 /200 דופק 26) שחרור	יום ב'
	200 חופשי + 200 רג' + מלא מ.א + 50*4 גב ארוך דגש סיבוב. 50*6 מיני-מקסי 50*4 ת.ס + מלא בגב 300 3T [75 חת'+25 גב] 3* סט 3- סנפ'. דגש סיבובים ויציאות. 600-800 פולי+כפות 3T קצב קבוע+קיפרים. 100 קל <b>3100-3500</b>	יום ג'
	- 400 (75 חת' + 25 גב) - 4X100 רג' קובייה עם סנפ' - 8X50 (25) ת.ס.גב + (25) גב מלא T2 - 5X200 (200 חת') (150 חת'+50 גב) (100 חת' + 100גב) (50 חת' + 150 גב) (200 גב) *כל מה שבגב 3T - 25←50←75←.....←175←200 חת' מינימום תנועות (לשמור על אותו מס' תנ' ב-25 מהתחלה עד סוף !!! - 4X100 חת' עם סנפ' 3T יציאה: "1'40" (או הפסקה 20")	יום ד'
	400 כל 25 רביעי גב 300 רג' על הגב 75*8 (25 שלישי בגב) 100*8 קצב טוב דגש על סיבובים ויציאות (מינימום 5 מטר לאחר כל סיבוב) 200*4 N. SPLIT (במאה השני צריך להגביר ולהוריד מספר תנועות) 50*4 מהאמצע סיבובים מהירים וחזקים ביותר שחרור <b>3100</b>	יום ה'
	400 חופשי כל בריכה 4 גב + תרגול קיפרים מגב + 50 חת' ספ' תנועות 50X4 מתגבר בחת' – שמירה על מס' תנועות קבוע 15" 100X6 גב סנפ' – 123 25 החלף/25 מקס' תנועות / 25 סיום גריפה / 25 מלא הכל בגב 400 חת' תקן 2" 20 + 300 חת' תקן 3" 25 + 200 חת' תקן 4" 30 + 100 חת' תקן 5 50X4 הכל A.O שמירה על מס' תנועות שחרור	יום ו'



מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח.	תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 4T-2T	8-14 מאי
	250 , ( 50 חתירה , 50 חזה.....), ( 75X6 ) 25 צלילה חזה, 25 חזה ארוך, 25 חתירה- 2 דקות יציאה) 100X3 רגליים (מי שלא עומד על 3:00 דקות עושה 250 רצוף) 25X4 שחיית כלב 50X4 שחיית כלב מינימום תנועות 1:15 6X175+125 ( ב- 175 = 75 חזה, ב- 125 = 25 חזה, השאר חתירה), 3 סטים שניים עם סנפירים רגליים דולפין בחזה 200X4 כפות פולי	יום א'
	300 חת' כל בריכה 3 חזה 4X50 רג' דגש מעורב [25 רג' + 25 דגש(פר' 4 רג':1 מלא, גב 2:12 , חזה 1:3 , חת' 2:12)] 4X100 חזה ( 25 מ'- רג' חזה על הגב+ 25 מ' 2 רג/2/ד/מלא + 25 מ' יד ורגל נגדית+ 25 מלא) 5X50 חזה מתחילים מאמצע הבריכה (דגש על יציאה אופקית לקרקע ו-S קטנה ברוחב כתפיים) ( T2 200 +T2 150 +T3 100 +T4 50 +T3 100 +T2 150 +T2 200 T4 100 +T2 75 +T4 50 +T4 2X25 +T4 50 +T2 75 +T4 100 ) 6X50 בזוגות- אחד מחזיק ברג' של השני 4X100 פולי דופק 25-6 מנוחה 20" 200 קל	יום ב'
	400 מעורב הפוך 50*4 (ראש בחוץ רגלים חת ידיים חזה, 25 חת ארוך) 400+100 המרחק הארוך חת T2, הקצר בחזה.(מי שלא יכול בסגנון אחר) 300+100 200+100 100+100 שחרור ארוך +סנפ.	יום ג'
	300 חופשי כל בריכה 4 רג' חת' 50*8 מ.א. בכל סגנון חוזרים מהר יותר 15 ש' הפסקה 100 *4 חזה ( 50 רג' חזה 50 ת.ס.) 25*4 חזה, יציאה תת מימית + דגש על 3 שניות חץ ותנועות ארוכות 15 ש' (תרגיל מדרגה: ירידה לצורך עליה...) 2T 200 יציאה 3:45 3T 150 יציאה 2:30 4T 100 יציאה 2:00 T2 50 יציאה 1:00 150*4 פולי וכפות 15 ש' 100*4 עם סנפרים 20 ש' 50*4 שחרור ומתיחות <b>3400</b>	יום ד'
	400 חימום +100 מעורב 75*4 חזה יציאה כפולה כל סיבוב + 25 חת') + 75*4 (50 יד חז רג פרפר+25 חת) 200*4 (ראשון חת ראש מורם, 25 אחרון העברת יד ישרות עם קצב העברה מהיר) 3*(300 חת' דופק 5-24 + 100 כפות דופק 8-27) 50*4 קצב קל ללא מחשבה שחרור <b>3300</b>	יום ה'
	250 חימום + תרגול יציאה תת מימית 250X16 – 250X4 לפי 200 מעורב תקן 2 + 50 חת' תקן 3 40" 250X4 – רג' עם סנפ' – 50 ראשון רג' פרפר + 100 רג' חת' ידיים חזה + 100 גב מלא 20" 250X4 – כפות ופולי תקן 4 בחת' דופק 26-27 20" 250X4 - 100 חזה תקן 4 + 150 חת' תקן 3 20" שחרור	יום ו'

מימונויות: דרפטינג, רג', שמירה על קצב	תר' מרכזי: 3T ארוכים ובינוניים 5T נגיעה.	15-21 מאי
	200X3 + 200 (100 רגליים עם קרש+50-100 חתירה) 25X4 תרפטינג 4T 8X5 דקות יציאה ( 3 סטים שניים עם כפות , מנוחה בין 1:20 ל- 30 שניות) 200 רגליים אם יש זמן..... 100X5 + 500 קצב שחרור	יום א'
	300 חימום 300*3 (רג'יד/מלא לפי 100) 50*6 (כל מורידים 2-3 שניות מהזמן)+100*3 (קצב קבוע-25 דופק) 2* (200*2 דופק 26 + 25*4 דופק 28) 500 ארוך ויפה (ציוד לבחירה) שחרור <b>3300</b>	יום ב'
	600 [200 חופשי+100 מ.א+200 רג' +100 מתגבר בתוך] [100 רג' +100 דרפטינג]3* - כל סט להחליף מוביל 2* { <ul style="list-style-type: none"> <li>3T 400 שמירה על קצב קבוע</li> <li>3T 200 כל בריכה 4 ס.א</li> <li>4T 100</li> <li>5T 50</li> <li>50 קל</li> </ul> } 200*2-3 סנפ' דרפטינג – כל 200 להחליף מוביל 100 קל <b>3300-3500</b>	יום ג'
		יום ד'
	600 חימום (100 שלישי ושישי במעורב) 150*4 (רג'/מלא/רג) 600 דרפטינג(כולל החלפת מוביל) + 50*4 (25 שני דופק 28) 250*4 (T5 25+T3 225) 50*8 שמירת קצב הפסקה קצרה שחרור <b>3400</b>	יום ה'
	400 חופשי + 100X6 – כל 15 מ' ראשונים ללא נשימה 20" 100X2 תנועות – מנסים לגמוע את המרחק הגדול ביותר 30" ( השני עם כפות בלי פולי ) 50X6 רג' קרש במצבים משתנים – קרש שוכב/עומד/על הצד/מעל המים 15" 25X8 – בזוגות, אחד שוחה ארוך , השני מקס' תנועות ומנסה לעקוף 50X4X4 – כל 4 מורידים בזמני ההפסקה 15 שני / 10 שני / 5 שני שמירה על קצב ותנ' 200 גב סנפ' + 200 שחרור	יום ו'

מיומנות: שחיה ללא נשימה, ספירת תנועות. משחה יאכטות-עולם המים	תר' מרכזי: 15 דק' 3T	22-28 מאי
	<p>             400 חימום+200X3 ( מעורב, גב, ס.א.)              25X4 שחיה עם מבט קדימה +25X4 מינימום תנועות              50X4 = 25 רגליים, 25 מינימום תנועות) מטרה לחזור על מספר התנועות של התרגיל              (הקודם)              50X4 נשימה כל 2 כל פעם באמצע הבריכה 4 תנועות עם מבט קדימה וגלישה של יד על קו              המים              5X350+100 ( 350 מ' לעשות +2 ממינימום תנועות 3T , 100 מ' אותו מספר תנועות 4T),              יציאה 7 דקות              שחרור           </p>	<p>יום א'</p>
	<p>             500 חופשי              4X50 רג' (25 סופרמן+ 25 יד' בחץ)              4X75 חת' (25 ס.ת. + 25 כלב+ 25 ס.ת. ↓)              10X50 סנפ' תרגילי נשימות              1 - 6 נשימות לכל ה-50              2 - 5 נשימות              3 - 4 נשימות              4 - 6 נשימות              5 - 3 נשימות              2 X              15 ד' T3              300 פולי+ כפות נשימה 3-5-7 לפי 25              200 קל           </p>	<p>יום ב'</p>
	<p>             300 חופשי +200 מ.א רג'+100 מ.א מלא              100*4 [25 אגרופים+25 ספירת תנועות+25 גב+25 חת' ללא נשימה]              75*4 [3T 50 +4T 25]              15 דק' 3T מדידה              50 קל              75*4 [25-3 נש'+2 נש'+25 נשימה 1]              500 סנפ' ארוך כל בריכה 4 גב           </p>	<p>יום ג'</p>
	<p>             400 כל בריכה 4 מ.א. + 100 גב              25*4 רג' חת' מתגבר בתוך 25 הפסקה 20 ש'              50*6 חת' מתגבר בתוך 50 יציאה כל 1:15              50*4 עם סנפרים 25 כמה שפחות תנועות 25 בלי נשימה.              25*8 חת' ספירת תנועות - להגיע לכמה שפחות תנועות לבריכה              25*8 דולפין 45 שניות יציאה ללא נשימה              טוט 15 ד' 3T + 100 קל              25 *6 שחיה ללא נשימה חופשי              200 שחרור+מתיחות              3400-3600 מטר           </p>	<p>יום ד'</p>
	<p>             600 רביעי רג'              100*4 מתגבר בתוך + מספר תנועות יורד כל 25              50*8 (25 תס/25 מלא מוגבר)              100*15 שמירת קצב אחיד הפסקה קצרה              300 ארוך ויפה (אפשר להוסיף ציוד)              שחרור              3200           </p>	<p>יום ה'</p>
	<p>             200 חופשי + 200 רג' חת' + 200 מ.א              50X4 – קצב תקן 3 ספירת תנועות              50X4 – מתגבר 1-4 מגיעים עד לתקן 5 , מותר להוסיף עד 2 תנועות              100X8 סנפ' – 25 רג' חת' נשימות 3-5-7              5X3 דק' – "1 דקה מנוחה בין כל 5 דק' , המטרה מקס' מרחק , תקן 5 , ללא ציוד              200 קל           </p>	<p>יום ו'</p>

מיזמוניות: ת.ס חת', תחושת מים והנאה משחייה	תר' מרכזי: פירמידות ותרגילי קצבים בינוניים	29-4 מא/יוני
	200 חימום, 150+50, 100+100, 175+25, 200 מינימום תנועות 4T 50X8 סנפירים ( 25 שחייה עם ראש בחוץ, 25 דולפין ללא נשימה) 25X4 טכניקה כפות 200X10-6 שבור (200+150+100+100) מי שעושה 10 פעמים מוסיף 200 מעורב, ומי שעושה 6 מוריד 200 חתירה ( כל פעם 25 ראשון 5T ללא נשימה) 200 רגליים שחרור	יום א'
	400 חימום, 300 רגליים, 200 ידיים, 100 מ.א סנפ' 100*4 (25 ראשון צלילה/ 50 חת/פרפר) + 25*4 (ת. מים/ מלא) סנפ' 400 (25 סופרמן יד ימין/ 50 מלא / 25 סופרמן יד שמאל) + 25*4 סגנון חת' מושלם *6 (200 מלא דופק 5-24 / 25 אחרון מוגבר חזק) שחרור <b>3200</b>	יום ב'
	400 חופשי כל 4 ת.מים social kicking 200 50*4 שחיה בזוגות [אחד מתפקד כידיים והשני כרג'-אחרי 25 מחליפים] *4 [25 ת.מ + 50 ת.ס חת'+ 100 חת' N קל ] $\left( \begin{array}{c} \downarrow \text{4T 50} \\ \downarrow \text{3T 100} \\ \downarrow \text{2T 200} \end{array} \right) *3$ (ללא ציוד) ↑ +כפות +סנפ' *5 100+סנפ' [25 צלילה+25 גב+50 חת' 3T] שחרור <b>~3200</b>	יום ג'
	- 300 חתירה - 2X150 חתירה (50 רג' + 50 ידיים + 50 מלא) - 3X100 מ.א. מתגבר 1-3 יציאה: 2' - 4X75 חת' (25 יד ימין + 25 יד שמאל + 25 יד מחכה ליד) (!! יד שניה צמודה לגוף) - 6X50 חת' (1X) + 2T (1X) 3T (שיפור של 2-3 שניות) יציאה "55" (או הפסקה "15") - 12X25 סנפ' (2X) חת + (1X) פר' 3T יציאה: "40" - 2X (25+4T קל)-(25+4T קל)-(25+4T קל)-(25+4T קל)-(25+4T קל)-(25+4T קל) • סט השני אפשר עם כפות 200 שחרור (חזה ארוך)	יום ד'
	400 מרי"ם 100*6 (25 תחוה/50 מלא/25 רג' חזק) *3 (100*4) -1 50קל/50חזק 1-50 חזק/50 קל 1-חזק, סט אחרון סנפ+כפות 250*2 קצב בינוני(אפשר להוסיף ציוד) שחרור <b>3100</b>	יום ה'
	400 חופשי + 50X8 מחולק 25 טכנ' / 25 מתגבר יציאה חופשית 50X5 – יציאה תת מימית בחזה / ת.מים + 25 גב קלאסי 200 + 100X2 + 50X4 תקן 3 לפי יציאה "1 דקה ל – 50 מ' אותו תרגיל בדיוק על תקן 5 עם כפות ופולי 100 קל כדור מים	יום ו'

מימנויות: יציאות, תרגילי רדיפה, צלילה.	תר' מרכזי: T2-T5 בינוניים- קצרים. עם שילוב סגנונות.	5-11 יוני
	200X3+ 200 (גב, חתירה, מעורב) 25X8 צלילה בדולפין ( 45 יציאה) 100X8 מעורב עם סנפירים ( ניתן לעשות בלי ) יציאה 2 דקות 50 קל 150X10 ( 25 צלילה בחזה, 25 סגנון אחר מחתירה, השאר חתירה) 200 רגליים שחרור	יום א'
	400 חימום+ 200 מעורב 100*10 1 100*10 רג פרפר 2 100*10 ידיים גב 3 100*10 רג חזה 4*100 יד חת' (ידיים) פולי+כפות, רג +קרש) 100*7 לסרוגין חתירה, מעורב 3-4T 20 שניות מנוחה. 100*3 סנפ קוביה שחרור	יום ב'
	400 חימום+ 200 מעורב 100*10 1 100*10 רג פרפר 2 100*10 ידיים גב 3 100*10 רג חזה 4*100 יד חת' (ידיים) פולי+כפות, רג +קרש) 100*7 לסרוגין חתירה, מעורב 3-4T 20 שניות מנוחה. 100*3 סנפ קוביה שחרור	יום ג'
	400 כל בריכה 4 א.ס. +200 רג' - 25 חת' 25 א.ס. 200*4 1-מ.א 25 השני יותר מהר מהראשון, 1-חת' ת.ס. 100*6 החלפת מוביל – דרפטינג 2-3T 200*3 2T יציאה כל 3:30, 100*3 3T יציאה כל 2:00, 50*3 4T יציאה כל 1:45 100*6 צלילה עם סנפירים 25 רק רג' עד שנגמר אוויר 25 חופשי 50 קל 3700 מטר	יום ד'
	300 חימום/ 200 רג/ 100 מעורב 50*5 (כל 50 היציאה מתארכת ב-5 מטר, הראשון היציאה היא 5 מטר) 100*5 (1/2 בריכה אחרונה צלילה השאר חת' נוח) 25 רדיפה+125 T3) 200*4 (מתגבר מT2 לT5) 300 ארוך ויפה <b>3350</b>	יום ה'
	200 חופשי + 100X6 מחולק ל – חת' / מ.א / א.ס X 2 תרגול חצים ארוכים מהקיר + קיפרים 50X6 יציאה מהאמצע + 2 קיפרים 15" 400 מ' תקן 2 עם מובילים משתנים כל 50-75 מטר 100X12 לפי – 4 ללא ציוד תקן 3/4 עם כפות ופולי תקן 4/4 עם סנפירים וכפות תקן 5 שחרור	יום ו'

מיומנויות: נגיעות, דרפטינג שחי, שליטה בדופק. שליטה ב- 200 ס.א	תר' מרכזי: 3T-allout קצרים	12-18 יוני
	400 חימום+50X8 דרפטיג זמן יציאה קצר 100X3 רגליים 400 סגנון אישי ארוך מאוד 200X8-12 ( כל 4 סגנון אישי)- 3T לסדוק שהדופק לא משתנה גם בסגנון האישי שחרור או 200X4 כפות פולי	יום א'
	800 מרי"ם 75*8 (25 רג/25 תס/25 מתגבר לנגיעה חזקה בקיר) 300*2 (כל 25 שלישי סגנון אישי קצב תחרות) 4*(25*4) חמישה מ אחרונים נגיעה חזקה + 100 דופק 5-24 500 סנפ'+כפות שחרור <b>3000</b>	יום ב'
	400 חופשי +100 רג' 25*4 הגברה , 25*6 בזוגות-דרפטינג שחי 50*5 [3*חת' ד' 25 3T - 2*ס.א כנ"ל] 200*6 { 1- חת' 3T 2- 100*2 חת' 4T 10" הפסקה בניהם. כאשר התוצאה זהה בשניהם 3- חת' 2T 4- 50*4 ס.א 4T 10" הפסקה בניהם. תוצאה זהה בכולם 5- חת' 2T 6- ס.א 4T } 100 קל 800 סנפ' [75 חת' 3T + 25 ס.א חזק] 100 קל <b>~3200</b>	יום ג'
	- 200 חת' - 6X100 (25 סנדוויץ + 50 חת' - תנ' ↓ + 25 רג') - 400 (25 חת' + 25 ס.א) 2T - 16X 25 מ.מ.א.ק (8X) חת' + (8X) ס.א - 3X400 (1) 200 ס.א+200 חת'; (2) 100 חת'+200 ס.א+100 חת'; (3) 200 חת'+200 ס.א - 4-5 X 200 ידיים חת' עם פולי+כפות (כל-200) 4T-2T-3T-2T-3T	יום ד'
		יום ה'
	200 חופשי 50X8 - 25 ע"פ סדר מ.א חזק !! / 25 חזרה קל וארוך בחת' 50 תקן 3 דופק 25 + 50X4 15" שמירה על הדופק 16X25 - ממא"ק ( אפשר לשלב גם ס.א ) 100 + 50X2 + 25X4 ס.א תקן 4 לפי 5" שנ' מנוחה ל - 25 מ' 200 קצב ס.א 250X4 כפות ופולי דרפטינג בחת' שחרור	יום ו'

מיזמוניות: צלילה למרחק, ת.ס גב/חת', תר' זוגות. מדידה 200 ס.א	תר' מרכזי: 3T-2T בינוניים-ארוכים	19-25 יוני
	400 חימום, 200X3 חתירה נשימה כל 5 50X8 סנפירים(25 גב ללא נשימה, 25 חתירה נשימה כל 5) 25X2 צלילה בחזה, מקסימום צלילה בחזה 200-150X9 ( כל שלישי סגנון אחר ) 100 קל 200 מדידה ( דופק 28 לא ALL) 200 רגליים+שחרור	יום א'
	400 חימום 100*4 רג בזוגות. כל בריכה מחליפים מוביל. 100*4 גב, 100 טכנ, 100 מלא 100*4 חת כנ"ל 50 200*5 אחרון חזק, כל השאר קצב T3 200 שחרור ארוך+סנפירים	יום ב'
	400 חימום 100*4 רג בזוגות. כל בריכה מחליפים מוביל. 100*4 גב, 100 טכנ, 100 מלא 100*4 חת כנ"ל 50 200*5 אחרון חזק, כל השאר קצב T3 200 שחרור ארוך+סנפירים	יום ג'
	600 25 רביעי חזה 25 חמישי גב 200*3 רג' 50/גב/ רג' חזה/50 גב/ חזה מלא 25*4 גב מתגבר מ-4, 25*4 חזה מתגבר מ-4 300(2T 200+ 3T)15 ש' 25*6 רדיפה חצי בריכה 25*8 צלילה עם סנפירים ללא נשימה 150*4 כפות ופולי 50 קל 3900 מטר	יום ד'
		יום ה'
	300 חופשי + 50X4X3 טכנ' + פניות וסיום ב.ס.א מלא (להסביר לפני יציאות ונגיעות) 100X8 ב.ס.א – תמיד 50 שני מהיר יותר "20 + 50 קל 200 מדידה ב.ס.א 200 רג' עם קרש 25X8 בזוגות – תנועת ראי, אפשר לשלב "כיפים" 45" 25X8 צלילה "1 דק' 100 קל	יום ו'

מיומנויות: ת.ס חזה/פר', כח, תחושת מים. מדידות 100 ס.א	תר' מרכזי: 4T-3T נגיעה ב5T בינוניים	26-2 יוני/יולי
	100X6 +200 מעורב עם סנפירים 2 דקות ( מי שיכול ללא סנפירים ולעמוד עושה ללא, ארוך מאוד), 75X6 מ', (25 כלב, 25 תפיסת מים, 25 מינימום תנועות)- עם סנפירים 100X6 ארוך ( 100 חתירה קל, 100 סגנון א 4T) 25X4 גריפה חזה פרפר עם סנפירים 25X4 ס.א מתפרץ +50 קל, 100 מדידה סגנון א 200-400X4 חתירה ארוך ניתן לשלב כפות שחרור	יום א'
	500 חימום 100*4 (50 רג פרפר או חזה/ 25 תס/25 מלא) 50*4 (25 תחושה/25 שילוב) 25*12 (כל שלישי ס.א חזק) 50*12 (כל רביעי ס.א חזק) 100*12 (כל שישי ס.א חזק) שחרור <b>3200</b>	יום ב'
	400 חופשי+300(25 ת.מ 25+ יד'25+ מלא) +200 (25 מ.א+25 חת') 100+ רג' 50*6 -1 חזה (25 1:3+ 25 מלא מעט תנ'▼) 1 – פרפר (25 2:12+ 25 מלא מעט תנ'▼) 25*8 (10" עבודת רג' כנגד הקיר+קיפר+25 חת' דגש רג' חזק) 50 קל 2*(100*5) 1-3 4T-2T D , 4 – ס.א 5T , 5-ארוך * סט 2- כפות+פולי 2*300 החלפת מוביל חת' ארוך +סנפ' שחרור <b>~3200</b>	יום ג'
	- 4X200 (175 חת + 25 חזה/פר) - 4X75 רג' (50 ס.א + 25 חת'-חזק!) - 6X50 עם פולי (25 תחושת מיים + 25 ידיים חזה/פר - 9X50 עם כפות (1X) ס.א 25/25 יד אחת; (1X) ת.ס.א; (1X) ס.א. מלא + 50 קל - 200 חת' ארוך - 2X - 4X25 ס.א 4T-3T ה: 30" + 100 קל - 2X ס.א 4T + 3T ה: 40" + 200 קל - 100 סגנון אישי – מדידה ALLOUT 50-16X50 חת' עם סנפ' (קצב אחיד) יציאה: "55"-50"	יום ד'
		יום ה'
	200 קל ואז מתחלקים ל – 4 מסלולים , כל מסלול עובד 10 דק' ואז מחליפים : מסלול 1 – 50X10 על 1" יציאה עם כפות ופולי על הקרסול מסלול 2 – גרירה בזוגות , מתחלפים כל 25 מ' מסלול 3 – 25X10 רג' עם קרש מצבים משתנים , חזק ! מסלול 4 – 25X10 ת.מים בישיבה / שכיבה 200 יד פרפר עם סנפ' + 100 קל חת' מדידה 50 פרפר 400 שחרור ארוך !	יום ו'



מיומנויות: מהירות/קצב תחרות משולב בזינוקים, היפוקסי, מדידות 50	תר' מרכזי: 5T-2T מתגברים קצר- בינוני	3-9 יולי
	אורי 400 חימום, 200X3 ( חתרה, מעורב, ס.א.)+200 רגליים 50X8 ( 50 אחד עם זינוק, ספרינט 25 השאר קל, 50 שני סגנון א ארוך) 50X4 חתירה 1-4 מתגבר, 50X4 ס.א 1-4 מתגבר 25X4 דולפין עם סנפירים 50X4 ללא נשימה 1:30 יציאה 100X4 , ALL 25 , השאר קצב (25 סגנון א, השאר חתירה) 50 קל מדידה 50 מ' 200X3 כפות פולי או שחרור	יום א'
	400 חימום 50*8 מתגבר 1-4 5-8 קצב נעים. T2-3 200 רגלים 100*4 מתגבר 1-4 קצב נעים 50 קל 50*4 זינוק יציאה חזקה חצי בריכה, השלמה ל.50 200 כל בריכה 3 בלי נשימה חזק 50*4 T4-5 יציאה 2 דקות או 2 וחצי. 50 קל 200 סנפירים קוביה. 100*4 פולי כפות היפוקסי.	יום ב'
	400 חימום 50*8 מתגבר 1-4 5-8 קצב נעים. T2-3 200 רגלים 100*4 מתגבר 1-4 קצב נעים 50 קל 50*4 זינוק יציאה חזקה חצי בריכה, השלמה ל.50 200 כל בריכה 3 בלי נשימה חזק 50*4 T4-5 יציאה 2 דקות או 2 וחצי. 50 קל 200 סנפירים קוביה. 100*4 פולי כפות היפוקסי.	יום ג'
	400 חופשי 50*8 1-מ.א. 1- חת' מתגבר בתוך 25 25*6 מאמצע בריכה קיפר מהיר 100*12 שבור ל'50 יציאה כל 3:00 הפסקה 10 ש' בין 50-4-5T 150 קל 50*8 עם זינוק 2T-2, 2,3T-2, 4T-2, 5T 200 X4 סנפ' או פולי כפות- היפוקסי 3/5/3/7 לפי 25 100 שחרור+מתיחות 3600 מטר	יום ד'
		יום ה'
	600 חופשי מתוכם 25X6 בצלילה במיקום אישי 25X8 ממא"ק תרגול קפיצות וזינוקים 50X4 עם קפיצה – 15 מ' A.O השאר קצב יציאות חופשיות 50 מדידה בחת' עם זינוק 250X4 עם כפות וסנפ' היפוקסי מקס' 3 נשימות לבריכה שחרור	יום ו'

מימנויות: זינוקים, סיבובים, ת.ס.ב.ס.א. אליפות ישראל למאסטרס-וינגייט	תר' מרכזי: עבודה על קצב תחרות בשילוב 2T	10-16 יולי
	400 חימום, 200X3 ( חתירה, מעורב, ס.א.) 50X4 עם קפיצה קלה, 3 שניות חץ , ציפה לאחר ציפה ספרינט 25 מ' חזרה קל 200 רגליים 4 דקות סיבובים פתוחים 50X4 קיפרים ( תחילת תרגיל מאמצע הבריכה) כל פעם 5 מ' לפני ואחרי הקיר ALLOUT 50 קל 50X4 קצב ס.א. , 1:15 יציאה, יציאות ארוכות , סיבונים נכונים 25X4 מתגבר סגנון א. (45 יציאה) 50 קל 25 מדידה ALLOUT, 50 קל, מדידה שחרור ארוך	יום א'
	800 חימום 100*2 מעורב אישי 200 רג' (50 מתגבר + 25 ALLOUT + 25 קל)*3 200 קל 100*4-6 פולי +כפות הפסקה קצרה שלושה זינוקים+שלושה סיבובים שחרור ארוך ויפה <b>2500</b>	יום ב'
	400 חופשי + 100*4 (50 רג'+ 25 ת.מ+25 מלא) 25 (25*4) הג'+נגיעה 25 (זינוק+ 12.5 תפרצות+12.5 ארוך) 25 AO+נגיעה 25 קל 100*6 קצב 1-1 חת -1 ס.א./מ.א. 75 קל 2 (50*4) 1-1 ז.ת -2 ארוך -3 התפרצות 10 מ' באמצע. כל השאר קל 4-25 מדידה+25 קל 400 סנפ ארוך (כל תחילת 100 יציאה ברג' פר' צלילה+המשך בחת' וגב) <b>2500</b>	יום ג'
	- 400 (100 חת'+100 גב+ 100 חת' +100 ס.א./מ.א.) - 4X50 רג' חת' – קובייה או ס.א. (מצבים שונים: ידיים חץ או למטה; או רק יד אחת קדימה) - 2X50 חת' (12.5 מתפרץ ללא נשימה + 35 ארוך) עם זינוק - 4X25 ס.א. – ספרינט עם פנייה (!! מתחילים מקצה הבריכה) - 200 חת' מאוד ארוך - 4X25 ס.א. – ספרינט עם פנייה (!! מתחילים מאמצע בריכה) - 200 חת' ארוך - 2X50 ס.א./ב (25 דגש על טכניקה + 25 AO ) הפסקה: "45"-60 - 50 קל - 2X 25 עם זינוק – מדידה שחרור 10 דקות	יום ד'
		יום ה'
	אליפות מאסטרס.	יום ו'