

## תוכנית אימון ראשונית למאסטרס ושחיינים יולי - אוקטובר 2011



כרגע התכנית בנויה מיולי עד אוקטובר וכוללת בתוכה את:

מחנה האימונים במרום גולן 8-10.9.2011

הספורטיאדה 13-14.9.2011

התוכנית נבנתה ע"י 9 מאמנים בכירים: דנה עדן-שחורי, נמרוד פלמה, סינדי דוייטשר, אילת נגלי, שני סוליבן, אילנה טבת, תומר ישראלי, עדינה פאור 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
6. שחרור +מתיחות

מחזורי ביניים	מס'	דגשים , מטרות , תרגילים וטסטים שלושה דגשים בלבד לאימון
חזרה לעניינים 3T-2T מרחקים בינוניים דגש על חת'	1 Cycle 1	תל' מרכזי: 2T ותחושת מים מיומנויות: תחושת מים, משחקים, חזרה לעניינים. 17-23.07 יולי
	2 Cycle 1	תל' מרכזי: 2T בינוניים. נגיעה ב3T מיומנויות: ת.ס חת', תל' זוגות(תזמון ידיים+רג', שחיה מסונכרנת,דרפטינג) 24-30.07 יולי
	3 Cycle 1	תל' מרכזי: 3T-2T בינוניים- תל' מרכזי ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה . 31.07-6.08 יולי-אוג'
	4 Cycle 1	תל' מרכזי: 4T-3T קצרים+בינוניים מיומנויות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'. 7-13.08 אוגוסט
5T-3T סגנונות מחנה אימונים	5 Cycle 2	תל' מרכזי: 2T-3T בינוניים עד ארוכים.+ספרינטים מיומנויות: ת.ס פר', הגברות, עקיפות. 14-20.08 אוגוסט
	6 Cycle 2	תל' מרכזי: 3T בינוניים עד ארוכים 15 דק' שחיה 3T מיומנויות: שליטה בזמן, תחושת מים. 21-27.08 אוגוסט
	7 Cycle 2	תל' מרכזי: 4T-3T בינוניים מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בגב. 28.08-3.09 אוג'- ספט'
	8 Cycle 2	תל' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 5T-2T מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח. <b>מחנה אימונים מרום גולן</b> 4-10.09 ספטמבר
מחזור ביניים-שמירה על יכולת	9 Cycle 3	תל' מרכזי: 3T-2T ארוכים ובינוניים. D-מתגבר 1- 4< מיומנויות: דרפטינג, רג', שמירה על קצב. <b>ספורטיאדה</b> 11-17.09 ספטמבר
	10 Cycle3	תל' מרכזי: 15 דק' 3T מיומנות: שחיה ללא נשימה, ספירת תנועות. 18-24.09 ספטמבר
	11 Cycle3	תל' מרכזי: פירמידות 5T-2T מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים, קיפרים. 25.09-1.10 ספט'- אוק'
	2-8 אוקטובר	
	9-15 אוקטובר	
	16-22 אוקטובר	21.10 משחה מים עמוקים
	23-29 אוקטובר	28.10 תריאטלון אילת
	30-5 אוק'/נוב'	

מיומנויות: תחושת מים, משחקים, חזרה לעניינים.	תר' מרכזי: 2T ותחושת מים.	17-23 יולי
	400 חימום+150X5-200 25X8 מנח נשימה עם סנפירים (דגש: יד קידמית מקבילה לרצפה ובעומק 15 ס"מ מקו המים) 100X4 (25 תפיסת מים רגליים מובילות, 25 כלב, 25 ת.מ ראש מוביל, 25 מינימום תנועות 50 דולפין כל תנועה חמישית נשימה 200 שחיית כלב נשימה כל 5 100X2-6 זוגות (25 אחד עושה רגליים השני ידיים, 25 מחליפים, 25 דרפטינג, 25 מחליפים) 200X2-5 כפות פולי 2T 100 שחרור	יום א'
	4X250 {100 חת'+75 מ.א מתגלגל+75 רג' (50 חת'+25 מ.א לפי הסדר)} 4X75 (25 ת.מ+25 כלב+25 מלא) 4X200 חת' T2 (2- ללא ציוד, 2- פולי+ כפות) 6X50 שחיין רחב: במקביל אוחזים ידיים חת'/גב 4X25 תחרות שחיין ארוך: גרירה בזוגות, חת'/גב כדור מים/שליחים+מכשולים 2500	יום ב'
	חימום-400 מרי"ם 50*4 (25 ת.מ, 25 ס.ת) 25*8 חתירה בזוגות 200*5 (1- רגליים 2- חתירה תקן 2, 3- טכניקה, 4- רק פולי, 5- חתירה תקן 2) 400 היפוקסי 3,5,7, גב עם סנפירים 25*8 מעורב שחרור סה"כ-2,400	יום ג'
	200 חופשי+100 רג'+100 ת.ס+4*25 ת.מ 50*8 חת' נשימה עולה בתוך ה-3,5,7,9.... 75*8 (25 חת'+25 לפי מ.א+25 חת') 100*8 (2T-1 3T-1 2T-1 1-מ.א) 400*2 1-כפות+פולי 1- סנפ' (2T נשימה 3/5 לפי 50) החלפת מוביל כל 100 3200	יום ד'
	200*4 מרים 100*8 (1-רג'/תס, 1- תס/מלא, 1- מלא/רג, 1-רג/תס) 400*2 (300 תחושת מים טובה + 100 חזק) 800 סנפ וכפות ארוך יום 3200	יום ה'
	200 חופשי + 8X50 לפי 25 מ' תחושת מים + 25 מ' שריטת מים 8X25 רג' חזק על "1 דק' יציאה + 50 קל 10-15 דק' – משחקי מהירות + משחקי שליחים 6X100 – חת' 2T ארוך וקל "2 יציאה 400 סנפ' נשימה כל 5 מקס' 12 תנועות לבריכה 100 שחרור + מתיחות	יום ו'

מימונויות: ת.ס חת', תר' זוגות(תזמון ידיים+רג', שחיה מסונכרנת,דרפטינג)	תר' מרכזי: 2T בינוניים. נגיעה ב3T	24-30 יולי
	250 חימום+ 200X5 סנפירים 3:30 יציאה ( כל יציאה מהקיר חץ 3 שניות +3 תנועות דולפין) 25X4 מתגבר בתוך ה- 25 , נגיעות חזקות 25X8 חתירה מחיאת כף 50X8 , גלגול גוף איטי לנשימה (רק לכיוון החלונות) המטרה היא כשהיד נוגעת במים אז מתחילים לגלגל את הגוף לאט לאט במשך 5 שניות עד שלוקחים אוויר 100X4 רגליים 1-3X (100+200-400) (סט 1 כפות פולי, 100 3T המרחק 2T שחרור	יום א'
	400 חימום כל בריכה 4 חזה 100+רק רג' חת'+100 גב 50*8 מ.א 25 רג' 25 מלא 100*6 חת' 25 השני בלי נשימה 25 הרביעי תחושת מים 15 ש' 200*3 מתגבר בתוך מאתיים דופק 23-24 30ש' הפסקה 200*4 עם כפות ואו סנפ' 100 קל 3100 מ'	יום ב'
	חימום 400 50*4 רגלים חת 25*4 רגלים חתירה מתגבר בתוך 25 50*6 חת 25 מנ' תנ'+25 ארוך 100*4 מתגבר מ 1-4 100*6 25 אחרון ספרינט כל השאר קצב קבוע ונעים 75*6 סנפ קוביה.לשלב גם רג פרפר 75*4 פולי +כפות שחרור	יום ג'
	3X200 (75) חת' + (25) לפי סדר מ.א. (בכל 200) 4-5X100 (25) רג'; (25/25) יד אחת; (25) מלא מינימום תנועות X3 } 2X200 חת' (50 3T + 150 2T) סט 3 עם כפות 4X50 חת' 3T הפסקה " 20" (יציאה "55-1' 600-800 חת' סנפ' -> החלפת מוביל	יום ד'
	400 חימום, 300 יד', 200 רג', 100 מעורב 3*(100 דופק 24 + 150 דופק 25 + 200 דופק 26) 50*8 (35 דופק 4-23 + 15 ספרינט לקיר) 400 נשימה 1-3-5-7 לפי 50 או 25 <u>3150</u>	יום ה'
	200 חופשי + 100-200 רג' 4X25 – יד רודפת יד 45" 4X25 – 1,2,3 החלף 45" 4X75 – ימין/שמאל/מלא ס.ת 2" 3X100 – חת' 2T ( שליטה בתנועות ) 3X100 – מתגבר בתוך ה – 100 3X250 – דרפטינג עם כפות ופולי, מובילים מתחלפים 8X25 – שחייה בזוגות – תנועת ראי 200 שחרור + מתיחות	יום ו'

מיזמוניות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה.	תר' מרכזי: 2T-2T בינוניים- תר' מרכזי ארוך	31-6 יולי/אוג'
	250 חימום 100X3+ רגליים (סה"כ 7:30 ד' רגליים)+100X6 מעורב עם סנפירים 2 דקות יציאה 25X4 טכניקת גריפה בחזה+50X4 (25 חזה דגש גריפה , 25 חתירה 4-8X6 ד' יציאה) המטרה היא שתהיה מנוחה של בין 30 שניות ל- 1:20), חצי מהתרגיל כפות פולי 50X6 שחרור- ( 25 ללא נשימה 25 נשימה כל 5	יום א'
	200 חת' + 150 חזה + 100 גב+ 50 פר' 4X75 מ.א מתמשך 4X100 (25- 2 רג' 1 יד' -25 חזה מתרחב (הגדלת תנועת היד' לאט, בתנועה מלאה הרג' מצטרפות) -25 יד ורגל נגדית (החזקת הרגל הנגדית) החלפה ב-12.5 מ' -25 מלא) פרמידה: T2 400 +T3 300 +T2 200 +T3 100 +T2 200 +T3 300 +T2 400 200 שחרור 3300	יום ב'
	חימום- 400 מעורב הפוך 100*2 טכנ' חזה- (25 רגליים, 25 רק צד ימין, 25 צד שמאל ו25 מלא ספירת תנועות) 100*4 ראשון לפי סדר מעורב והשאר בחתירה 300*4 (50 ראשון בחזה השאר בחתירה) 400 כפות ופולי.	יום ג'
	400 חופשי 2*(100*5) רג', 2- 25 ת.מים+25 מלא , 3-ת.ס+מלא , 4-מ.א , 5-חת'. מנוחה "10"-15 50*8 חזה 2*(3*ת.ס*1 מלא) 200*6 [2-רגיל , 2-כפות , 2-סנפ'] 2T -1 3T -1 600 ארוך+סנפ' [25 פר'+50 חת'+25 גב] 2T שחרור 3600	יום ד'
	300 חימום 150*4 (רג'/יד/מלא) מתגבר קל 1-4 3*(100-200-300) מתגבר כל מדרגה, סט ראשון ללא ציוד, שני-פולי כפות, שלישי-כפות סנפ 100*3 קצב נוח ורגוע 3000	יום ה'
	חימום 100 חת' + 100 חזה 4X100 – מ.א כל פעם סגנון אחר יותר חזק 4X50 – לפי 25 מ' תנועת יד 1 ו-3 תנועות רג'+25 מ' 2 תנועות ידיים ותנועת רג' 1 בחזה 2X25 – רג' חזה על הגב + 50 חזה מלא דגש גלישה ארוכה 4X25 – צלילת חזה מהירה "1 4X150 – סנפ' לפי 50 מ' דולפין וידיים חזה + 100 חת' ארוך 3T 3-4X5X50 – כפות ופולי 3T היציאות יורדות לפי "1 / 55" / 50" / 45" שחרור ומתיחות	יום ו'

מיומנויות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'.	תר' מרכזי: 4T-3T קצרים+בינוניים	7-13 אוגוסט
	300 חימום+ 200X5 סנפירים (חת', חת', גב, חזה עם דולפין, מעורב) 4 דקות 200 רגליים 100X4 יציאה כמה שיותר רחוק+2 דולפין עד ציפה ואז שחייה ארוכה 2T 200X2+ 100X2+ 50X2 (5 שניות הבדל ב- 50, 10 שניות בין ה-100, 15 שניות בין ה-200), בערך 3T הראשון ו-4T השני ( החשוב פה הוא הזמן אבל להבין מה הדופק) 200X4+ 100X4+ 50X4 (כפות פולי אותו עקרון) 200 שחרור	יום א'
	300 חופשי 50*8 כמה שפחות תנועות 50 כמה שפחות נשימות 100*4 50 ת.ס חת' 50 מלא ויפה! 200*6 מתגבר מ 1 עד 3 תמיד 100 ראשון במ.א השני חת', ומתגבר מ 4 עד 6 בחת'.דופק 23-25 100*4 כל יציאה מהקיר חזק עם 10 מ' ספרינט 30 ש' 100*8 עם סנפ' 50 ראשון רק רג' ללא לוח 50 השני מלא ומתגבר יציאה כל 2:00 100 קל 3600 מ'	יום ב'
	חימום 200 חת+200 סגנון אחר+100 מעורב 25*8 רגלים, יציאה בדולפין מהקיר. בלי קרש 75*4 כניסה לקצב T2 100*4 מתגבר מ 1-4 125*4 25 ראשון ואחרון T4 150*4 פולי כפות T3 שחרור	יום ג'
	300 חת' -> 200 מ.א. (25 רג' + 25 מלא)-> 100 (3תנ' רגליים פר'1/ תנ' ידיים חזה) X2 [ 4X25 חת' 3T + 4X25 מ.א. 3T ] סט 2 -> 4T הפסקה "20 (דגש על היציאה מהקיר) 8X75 סנפ' (50) יד מחכה ליד/יד רודפת יד + (25) חת' מלא נשימה 7; הפסקה "20 8X 200 (1X) 2T 100 + 3T 100 (1X); 2T 150 + 4T 50; יציאה "3'40 400 רג' גב עם סנפ'	יום ד'
	500 חימום יציאה 10 מטר כל קיר חובה 50*10 (שניים רג, אחד תס) 100*5 2 דופק 23-4, 2 דופק 24-5, 1 דופק 26-7 250*2 (200 דופק 24 / 50 דופק 28) 500 סנפ'+כפות מתגבר קל 3000	יום ה'
	200 חופשי + 8X50 לפי 25 מ' כלב + 25 מ' שריטת מים 8X50 – רג' חת' עם סנפ' – כל יציאה ארוכה בחץ, בצלילה, עד קץ הנשמה 3X4X100 – 4 ללא ציוד 3T / 4 עם פולי 3T / 4 עם כפות ופולי 4T 400 גב סנפ' שחרור ומתיחות	יום ו'

מיזמוניות: ת.ס פר', הגברות, עקיפות.	תר' מרכזי: 2T-3T בינוניים עד ארוכים. ספרינטיים	14-20 אוגוסט
	250 חימום, 100X6 סנפירים (25 דולפין, 25 יד פרפר, 25 חתירה, 25 פרפר) 300 רגליים 100X6 ( כל פעם 25 ה-3 ALLOUT+נגיעה , 25 אחרון מינימום תנועות, ההתחלה 3T) <b>5X3 שחייה רצופה 1-3 מתגבר, כל פעם צריך לשחות מרחק גדול יותר</b> 100 פרפר 4 שניות גלישה לאחר כל תנועה ??- בונוס (2-400X3 כפות פולי)	יום א'
	400 חימום כל בריכה 4 לפי מ.א 3X100 חת' (25 רג' + 25 אגרופים + 25 רג' + 25 מלא) 2X250 פרפר ( 50 קפיצות דולפין+50 סנפ' רג' פר' + גל עמוק (חץ עמוק)+50 סנפ' 3 בעיטות+ גריפה+ נשימה קדמית+50 סנפ' (25 ימין+ 25 שמאל)+50 סנפ' (25 מ' 3,3,6 +25 מלא) 3X600 חת' ( 500 T2 + 100 מתגבר ) ( 400 T3 + 200 החלפת מוביל כל 50 ) ( 300 T2 + 300 פולי+ כפות כל 3 חזק! 50 קל 4X50 מתגבר בתוך +25 נשימה עולה 3 < 5 < 7 < 9 או עד סוף הבריכה 200 שחרור + מתיחות 3400	יום ב'
	400 חימום + 200 רגליים 100*3 טכני פרפר עם סנפ' (25 רגליים דולפין, 25 גריפה בתוך המים, 25 יד יד, 25 מלא) 25*4 פרפר מלא ללא סנפירים. 200*5 כל יותר מהיר מההקודם. 400 כל חלפת מוביל 3T 200 שחרור 2,600 סה"כ	יום ג'
	400 כל בריכה 4 רג' פר' בצלילה 2 [50*4 (25 רג' + 25 מלא) פר' + 200 חת' נש' 3/5 + 100 מ.א ] 3T 400 100 N' (נגטיב) 25*4 (סט -1 עקיפות(בזוגות), סט 2- הגברות, סט 3 - ספרינטי) 500 סנפ' (25 צלילה+25 גב+75 חת') שחרור 3800	יום ד'
	400 מרים 50*8 רג' 400*2 (1- תס/מלא, 1- מלא מתגבר) 200*4 מתגבר 5 שניות כל 200 800 סנפ וכפות כל 50 רביעי חזק 3200	יום ה'
	200 חופשי 5X200 מ.א עם סנפ' לפי : 25 פרפר מלא / 25 פרפר 3-3 25 גב מלא / 25 גב קלאסי רג' עובדות גב רגיל 25 חזה רג' דולפין / 25 חזה רג' חת' 25 חת' מלא / 25 חת' רג' דולפין 100 קל וארוך 8X50 – בזוגות משחקי מהירות המוביל שוחה ארוך, השני 10 שנ' אחריו חזק ומהיר עוקף 4X150 – כפות ופולי דרפטינג בשלושת כל 50 מ' האחרון הופך לראשון ( עם קיפר חזק ) שחרור ומתיחות	יום ו'

מיומנויות: שליטה בזמן ודופק, תחושת מים, היפוקסי	תר' מרכזי: 3T בינוניים עד ארוכים <b>15 דק' שחיה 3T</b>	21-27 אוגוסט
	200 חימום , 300 רגליים, 200-150X4 עם סנפירים , 3:30 יציאה ( כל פעם 5 תנועות לאחר הקיפר ללא נשימה 50X6 (דופק קבוע, זמן קבוע, מספר תנועות קבוע) 50 מיני/מקסי ( שהחיבור של התנועות והזמן יהיה מינימאלי ) 100X6-9 (10-15 שניות הפסקה , זמן יציאה קבוע) 4T 50 קל 15 דקות שחייה מדידה 4T-3T (לא דרפטינג) שחרור	יום א'
	400 חופשי כל בריכה 3 בחזה, 4 חצי בריכה צלילה 100*6 אחד כל 1:50 אחד כל 2:00 100*4 חת' (25 שחיה עם ראש בחוץ 25+ מלא, 25 תחושת מים+25 מלא) 15 ד' T3 200*4 ידיים מתגבר עם כפות יציאה 3:30 100 קל	יום ב'
	400 חימום 25*8 מעורב יציאה 30 שניות 75*4 שליטה בקצב. להקפיד על מספר תנ' 15 ד' T3 100*8 T4 1,4,8 כל השאר קצב. יציאות 1:45,2:00,2:15 שחרור	יום ג'
	400 חימום (200 חת' + 100 גב + 100 חזה) 3X200 חת' (50 רג' + 100 מלא 2T + 50 מלא 3T) 8X50 סנפ' (25 צלילה/חת' ללא נשימה + (25) גב יציאה: 1'10" 4X100 סנפ' : בכל תחילת בריכה – 3 תנועות פרפר + השלמה חת'; הפסקה "20" 800-900 חת' (50) 2T + (50) 3T (ללא ציוד) 2X400 חת' עם כפות יציאה "7'30" שחרור	יום ד'
	600 חימום 300*2 (רג'/יד'/מלא לפי 100) 200*3 (קל/חזק לפי 50) 100*12 יציאה יורדת שחרור 3000	יום ה'
	400 חופשי – במיקום משתנה 6X25 בצלילה 6X100 – מתגבר 1-3 / 4-6 – שליטה בתנועות + בזמן לפי דופק 23 / 25 / 27 ! 6X50 – 25 ת.מ + 25 רג' 6X200 – 3T "20" מנוחה לפי 3 ללא ציוד / 3 עם כפות ופולי מקס' 3 נשימות לבריכה שחרור ומתיחות	יום ו'



מיזמונויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס. בגב.	תר' מרכזי: 3T-T4 בינוניים	28-3 אוג/ספט'
	200 חימום+200 רגליים+ 200X4 סנפירים ( 200 חתירה, 100גב+100 חתירה, 100גב+100 חתירה, 200 חתירה)- דגש קיפרים ו-2 דולפין לאחר הסיבוב 300 רגליים גב עם סנפירים – דגש חץ בקו המים 100X3 גב (25- 3 שניות רגליים והחלפה, 25 העברת ידיים סופר ספרינט, 25 חתירה, 25 גב מינימום תנועות) 3 דקות קיפרים בגב 400 ( חצי כפות פולי) יציאה 7 דקות 200 שחרור	יום א'
	2X300 (200 חת' + 100 מ.א.) 3X100 רג' מ.א על הגב (פר/גב/חזה/גב) 8X50 (12.5 מ' חת' קיפר+ 25 גב עם קיפר ליד הקיר+ קיפר באמצע הבריכה המשך בחת') 3X100 גב 25 ימין+ 25 שמאל דגש גלגול גוף 25 גב מלא+ נגיעה בכתף, דגש הוצאת אגודל כניסת זרת+ 25 מלא 6X50 חת' (3X50 מיני-מקסי) 2X להוריד זמן או תנועות 4X300 חת' T3, T4 100 משתנה (בתוך ה-300), סט אחרון+ סנפ' 200 שחרור 3300	יום ב'
	חימום 400 מעורב הפוך 100*3 רגליים 75*6 טכנ' גב עם סנפירים (גילגול גוף, 3" החלפה, גב מלא) 25*4 גב 25*4 (מתגבר, מתפרץ, חזק, קל) 50*8 תירגול קיפרים מתחילים מאמצע הבריכה 50*6 מיני מקסי 200*4-5 ( 200*2 מעורב עם סנפירים, 200 קל, 200*2 כפות פולי) שחרור 3050	יום ג'
	300 חופשי + 100 מ.א. 2* [100 רג' + 100 (ת.מים+מלא) + 100 מתגבר כל 25] 1- חת' 1-גב מהאמצע- 50*4 גב 2- קיפרים בכל 50 + הסבר! 300 גב סנפ' [25 רג פר' על הגב בצלילה+ 25, 2, 3, 1 החלף+ 25 ימין/12.5 שמאל+ 25 מלא] + 200 כנ"ל ללא סנפ' 100*4 3T-1 4T-1 שמירה על מס' תנועות 100 גב 3T 200 חת' – קיפרים חובה! 50*2 גב 4T 50 קל שחרור 3500	יום ד'
	800 חימום + סנפ' 400 (רג'/מלא לפי 50) 400 (50 תס/50 מתגבר) 300*3 (5T 50 2T 200 5T 50) 8*50 בחירה שחרור 3000	יום ה'
	חימום חופשי 5 דק' ואז 3X200 – 4 יציאה 400 סנפ' גלגול גוף תנועה מתחילה מהאגן חת' / גב 10X25 – רג' ליד הקיר ( ידיים אוחזות בקיר ), קיפר וחת' ארוך 4X50 – שליטה במשולש הקדוש – זמן / דופק ותנועות 4X50 – מנסים לשמור על התנועות ולשפר בזמן 4X50 – מעלים עד 2-3 תנועות ודופק ומשפרים בזמן 5X125 – 25 חזק במיקום משתנה + 3T 100 שחרור ומתיחות	יום ו'

מיומנויות: מ.א-רג'+ת.ס. יציאה תת מימית, כח. <b>מחנה אימונים מרום גולן</b>	תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 5T-2T	4-10 ספטמבר
	300 חימום, 10 דקות רגליים (בסטים של 100) 100X8 מעורב עם סנפירים 25X4 קיפרים (יציאה מהאמצע 45 שניות יציאה, חץ חזק קיפר מהיר, דגש חץ מתוח) 1-4X{ 50+ 100 +400-300 (ה-3T 300, ה-4T 100, וה-5T 50 (דופק 27-30) חצי מהתרגיל כפות פולי 25X8 דולפין סנפירים	יום א'
300 חופשי כל בריכה 4 גב 35 50*8 מ.א. 25 חזה 100*2 ת.ס חזה (25-3) תנועות מתחת למים 3 עם ראש בחוץ 25+ מלא, 25 ת.ס. אחר+25 (מלא) תרגיל מדרגה: T2 T3 T4 T5 400 300 200 100 ובחזרה: יציאה כל 1:00 ל50מ' T2 T3 T4 T5 100 200 300 400 קל 100 300 פולי וכפות 3300מ'	300 חימום 200 חת'+200 מעורב 50*4 רגלים בזוגות. כל 25 מחליפים. 500*3 מלא 2T שבור ב 15 250 "ראשון T3, השני T4 שבור ב100 ל10" 25*8 סנ בצלילה. דגש על יציאה בדולפין מהקיר 25*8 קובייה קל 25*8 קל/חזק שחרור	יום ב'
	X2 [150 חת' + 100 גב + 50 חזה] 6X50 רג' (25) לפי סדר מ.א. + (25) חת' הפסקה 20" 8X75 מ.א. (25/25) יד אחת + (25) מלא הפסקה 15" 4X400 - (1) 2T 400; (2) 3T 300 + 2T 100; (3) 4T 200 + 2T; (4) 5T 100 + 2T 300 400-500 גב עם סנפ'	יום ג'
	נמרוד- מחנה אימונים	יום ד'
חימום יבש ארוך בחוץ !!! + 400 חופשי + מתיחות במים 8X25 - 12.5 חזק / 12.5 קל עם אגרופים/סכינים/ידיים ישרות/רגיל 2 X 8X75 - 25 רג' מ.א. + 25 מלא חת' 2" 8X50 - חת' 4T עם סנפ' יציאה ארוכה בחץ 10" מנוחה 6X150 - 5T 100 + לוקחים דופק + 50 קל 4" דק' יציאה 200 שחרור + מתיחות		יום ה'
	אורי- מחנה אימונים	יום ו'
		יום שבת

מיומנויות: דרפטינג, רג', שמירה על קצב. <b>ספורטיאדה</b>	תר' מרכזי: 3T-2T ארוכים ובינוניים. D- מתגבר 1-4	11-17 ספטמבר
	200 חימום, 10 דקות רגליים ( מחולק ל- 100)+(100X4 (1 חתירה 1, שונה מחתירה.....) 100X4 דרפטינג, 1-4 מתגבר 200+ 50X4 (כל 50 מתגבר בתוך עצמו, גם ב- 200) 125X6-12 (25 סגנון אחר 5T, 100 חתירה), 1-3 מתגבר 200X2-5 כפות פולי שחרור	יום א'
	300 חופשי+ 200 רג' +100 יד' 3X200 4X50 מתגבר בתוך ה-50 4X50 מתגבר 1-4 4X50 קצב קבוע (לקחת זמנים) 4X200 חת' T3, 2- פולי+כפות 2X350 (250 חת' T2 + 100 מ.א.) 500 דרפטינג+ סנפ' 200 שחרור 3300	יום ב'
	חימום 400 100*2 רגליים קובייה עם סנפירים 50+100+50+200+50+300+50+200+50+100+50 100 קל 500 דרפטינג החלפה כל 100 200 שחרור 2600 סה"כ	יום ג'
	800 מ.ר.י.ם לפי 100 600 (25 לפי מ.א.+50 חת'+25 לפי מ.א.) כל 100 סגנון אחר-ללא חת' -> יוצא פעמיים כל סגנון 500 כפולי - דרפטינג T2-3 החלפת מוביל כל 100 400 סנפ'- מתגבר כל 100 300 סנפ' (50 +2T 3-4T) 200 נשימה 5 100 שחרור 3600	יום ד'
	400 מרים, 300 מעורב לפי 25, 200 חופשי, 100 אישי 100-300-500 מתגבר כל מדרגה קצב 100 100-300-500 + פולי וכפות מתגבר כל מדרגה קצב 100 200 שחרור 3000	יום ה'
	6X100 לפי חת' / מ.א. / ס.א. X 2 4X50 רג' עם סנפ' + 200 כפות ופולי + 8X25 על "30" X 3 3T-2T - 4X100 ארוך בדרפטינג שחרור ומתיחות	יום ו'

מיומנות: שחיה ללא נשימה, ספירת תנועות.	תר' מרכזי: 15 דק' 3T	18-24 ספטמבר
	200 חימום, 6-10X 50 ( 25 ראשון ללא נשימה או כמה שפחות) 50X4 סנפירים 1:30 יציאה כמה שפחות נשימה 6X3 יציאה ( בין 250-400 ) שליטה בקצב תנועות קבוע 25X4 מ.מ.א.ק 15 דקות מדידה (4T-3T) 2-4X250 כפות פולי שחרור	יום א'
	400 חופשי+ 4*50 25 סופרמן 25 ידיים בחץ 8*50 25 כמה שפחות תנועות 25 כמה שיותר תנועות 3*100 מתגבר מ-1 יציאה 2:00 10*50: סנפ' תרגילי נשימה 1-6 נשימות ל-50 מ', 2-5, 3-4, 4-5, 5-3 כפול 2 15 ד' T3 300 עם כפות נשימה 3-5-7 100 קל	יום ב'
	400 חימום +4*25 סגנון אחר מחתירה מתגבר בתוך 6*50 25 ספ' תנ', 25 כלב גריפה נכונה. 2*100 25 אחרון וראשון T4 15 ד' מדידה 2*200 פולי +כפות 3,5,7 200 סנפירים קוביה שחרור	יום ג'
	800 מ.ר.י.ם 8X50 חת' עם כפות (25) יד מחכה ליד + (25) מלא ארוך – ספירת תנועות 12X25 חת' נשימה יורדת (1)3 נשימות; (2) 2 נשימות; (3) נשימה אחת; (4) ללא נשימה 8X50 מ.א. – מתגלגל הפסקה "15 <b>15 ד' 3T:</b> (16X50 יציאה 1') או (18X50 יציאה 55") או (20X50 יציאה 50") 200 שחרור	יום ד'
	15 דקות חימום אישי 6*100 רג-1 יד-1 מתגבר 4*100 קצב + 4*25 מהר ביותר 200 שחייה רגועה 15 דקות מדידה שחרור ארוך	יום ה'
	200 חימום + 4X50 קצב "1 + 4X50 מתגבר 1-4 "1 4X25 – ס.תנועות ושליטה בקצב 4X25 – ס.תנועות מתגבר 3X5 דק' – בין כל 5 דק' "1 מנוחה 4X250 – עם סנפ' – 200 לפי מקס' 3 נשימות לבריכה ומינ' תנועות + 50 מ' בגב שחרור ומתיחות	יום ו'

מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים קיפרים/סיבובים	תר' מרכזי: פירמידות T2-T5	25-1 ספט'/אוק'
	200 חימום+200 רגליים 100X6+ (1-3 מתגבר) 10 25X עם סנפירים קיפרים ( מהאמצע 30 שניות יציאה , שחייה איטית לקיר יציאה מהירה) 4 50X נשימה כל 2 רק לחלונות ( 1-4 מתגבר, תזמון נשימה) 1-4 { 150+250+350 ( חתי תרגיל עם כפות פולי) (5T 150.....2T לאט 350) 200 כלב+200 שחרור	יום א'
	100 6X (100 חופשי+ 100 ס.א+ 100 מ.א) 75 6X (25 ת.מ+ 25 כלב+ 25 חת' ארוך מינ' תנ') 50 6X חת' מאמצע הבריכה, 2 קיפרים. 3- חת', 3- ס.א 25 6X (מסרק, נגיעה בראש, 3,3,6 50 חת' T2 נשימה כל 7 100 חת' T3 נשימה כל 5 200 חת' T4 נשימה כל 3 300 חת' T5 50 קל 200 גב+ סנפ' 200 שחרור 3300	יום ב'
	400 מרי"ם 3 100* טכני- עם סנפירים ( כלב, יד שורטת, החלפה כל 3, מלא) 4 50* (25 ת.מ, 25 ס.ת) 50+100+200+300+400- פרמידה והתקן עולים (5T,4T,3T,2T) 400 ארוך עם סנפירים (7,5,3,גב) 200 שחרור 2550 סה"כ	יום ג'
	400 חופשי כל 4 ת.מים + 2* [100 רג' + 100 (25 אגרופים+25 מלא)] 200 ת.ס+מלא חת' – דגשים: מרפק מוביל, סיבוב של ציר הגוף. 300 (50 חת'+25 מ.א) 4 25* הגברה [5T 50+ 2T 100 + T4 200 +2T 400 +4T 200 +2T 100+ 5T 50] 2 500* 1- כפולי בתוך כל 100 מתגבר מבריכה 1<-4ל 1-סנפ' 3,5,7,גב שחרור 3600	יום ד'
	500 חימום 4 50* מתגבר 3 100* רג' חזק+3*100 מהירות יורדת כל 25 500 ד' 24+ 100 ד' 28 400 דופק 24+ 200 דופק 28 300 ד' 24+ 300 ד' 28 או בקירוב שחרור 3200	יום ה'
	200 חת' + 200 חזה + 4X50 טכני בחת' 60 8X – דגש על 2 קיפרים / סיבובים – יציאה חופשית 25 8X – ת.מים על 1" יציאה 100 קל 100 6X – חת' לפי 50 מהיר 5T + 50 ארוך ויפה 3T 2" 25 8X – צד א' בחזה / צד ב' בגב קלאסי שחרור ומתיחות	יום ו'