

תוכנית אימון ראשונית למאסטרים ושחיינים מרץ – יולי 2012



כרגע התכנית בנויה ממרץ עד יולי 2012 וכוללת בתוכה את:

17.3.2012	ליגת מים פתוחים, 5 ק"מ, ניר דוד
31.3.2012	טריאתלון עמק הירדן
28.4.2012	משחה נדב - ניר דוד
10.7.2012	אליפות ישראל למאסטרים-מרחקים ארוכים, וינגייט
20-21.7.2012	אליפות ישראל למאסטרים, וינגייט

התוכנית נבנתה ע"י 10 מאמנים בכירים: אורי סלע, דנה עדן-שחורי, סינדי דווייטשר, אילת נגלי, שני סוליבן, אילנה טבת, תומר ישראלי, ירדנה דאון, עדינה פאור וסופי טומרינסון, על מנת ליצור תוכנית מאתגרת, מעניינת, טובה, מותאמת אישית התביא 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

אימונים לשעה עד שעה וחצי.

ימי א+ד 2000-4000 מ'

ימי ב+ג+ה+ו 2000-3500 מ'

מחזורי ביניים	מס'	דגשים, מטרות, תרגילים וטסטים שלושה דגשים בלבד לאימון
דגש על חת' ת.ס T2 עבודה על משחים ארוכים שילוב תר' מהירות	1 Cycle 1	2 מרחקים ביניים תר' מרכזי: מיומנויות: תחושת מים, ת.ס חת'. רגל.
	2 Cycle 1	3 בינוני 2T ארוך. נגיעה ב'תר' מרכזי: מיומנויות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסונכרנת, דרפטינג), תר' מהירות 17.3 ליגת מים פתוחים 5 ק"מ- ניר דוד
	3 Cycle 1	3 שליטה בדופק 2T-תר' מרכזי: פירמידה מיומנויות: מעבר בין סגנונות, ת.ס חזה, הפוקסי
	4 Cycle 1	תר' מרכזי: תר' ארוך מיומנויות: מהירות, ת.ס פר'. הגברות/עקיפות 30.3 משחה מים פתוחים אילת 31.3 טריאתלון עמק הירדן
מחזור ביניים כח, רגל עצמת גריפה T2-T3 משחים ארוכים-בינוניים שילוב סגנונות	5 Cycle 1	תר' מרכזי: הבנת המשולש הקדוש: זמן, דופק, מס' תנ'. מיומנויות: כח, מס' תנ', רגל, הפוקסי. ת.ס חת'.
	6 1 Cycle	תר' מרכזי: שינוי מרחקים-שמירה על מס' תנ'. מיומנויות: מיני מקסי, ת.ס גב+חזה. ת.מים.
	7 2 Cycle	T3 תר' מרכזי: 15 דק' מיומנויות: מס' תנועות בסגנונות השונים, מהירות. ת.ס פר'.
	8 2 Cycle	מתגבר 1-4 שמירה על מס' תנ'. D תר' מרכזי: מיומנויות: רגל, יציאה תת מימית, כח. הפוקסי 28.4 משחה נדב-ניר דוד
דגש על חת' פיתוח יכולת אירובית ת.ס T-2T4	9 2 Cycle	תר' מרכזי: חזרה על אותו מרחק שמירה על קצב ודופק. מיומנויות: קיפרים, יציאות, מיני-מקסי, ת.ס חזה
	10 2 Cycle	4 שילוב מרחקים T-2T מרכזי: פירמידה מיומנויות: ת.ס גב, כח, ת.מים, זינוקים.
	11 2 Cycle	T3 תר' מרכזי: 15 דק' מיומנויות: ת.ס חת', הפוקסי, "משולש קדוש"
	12 Cycle 3	תר' מרכזי: מרחקים ארוכים מיומנויות: עקיפות, שחיה עם ראש בחוץ, צלילה. מדידת 30' / משחה ים!?
עבודה על סגנון אישי פיתוח יכולת אנארובית T-5 ספרינטיים T-4 שימור סבולת	13 4 Cycle	2-4 ארוך משולב עם מתפרץ. תר' מרכזי: מיומנויות: רגל, הפוקסי
	14 Cycle 4	5(מעט), 2 תר' מרכזיים. T, תר' מרכזי: מיומנויות: ת.ס א, פניות, חץ! א.ס
	15 Cycle 4	4, ספרינטיים. T-2T תר' מרכזי: מיומנויות: מהירות, זינוקים, צלילות. ת.ס חת'.
	16 Cycle 4	2-3 – תרגיל קשה! המשלב ת.ס א וחת'. T, 5, תר' מרכזי: מיומנויות: זינוקים, יציאות.
הכנה ספציפית לאלופות סגנון אישי ספרינטיים קצב תחרות 2, z. ת(זמן תחרות) T	17 Cycle 5	3 הפסקות קצרות. מהירות. T-2T תר' מרכזי: מיומנויות: ת.ס חת'. הפוקסי, כח.
	18 Cycle 5	4, שילוב ת.ס א, ספרינטיים. T-2T תר' מרכזי: מיומנויות: ת.ס אישי, זינוקים ויציאות.
	19 Cycle 5	4, מעט זמני תחרות. ספרינטיים. T, 2, תר' מרכזי: מיומנויות: חץ! יציאות ארוכות, רגל. ת.ס א
	20 Cycle 5	תר' מרכזי: קצב תחרות, ספרינטיים. מיומנויות: סיבובים, יציאות, זינוקים. 20-21.7 אליפות מאסטרס-יונייט
	21 Cycle 5	2 שחרור, תחושת מים, חזרה לעניינים תר' מרכזי: מיומנויות: ת.מים, שחיה מסונכרנת בזוגות. כדורים

<p style="text-align: center;">ת'ר' מרכזי: 2T מרחקים בינוניים מיומנויות: תחושת מים, ת.ס חת'. רג'.</p>	<p style="text-align: center;">4-10 מרץ</p>
<p style="text-align: center;">200 חופשי+150X4-200, מאה רגליים והשאר מלא 4:30 יציאה 200X4 עם סנפירים 4:00 דקות (25 צלילה, 25 תפיסת מים רגליים מובילות, 50 כלב, השאר חתירה 12 תנועות) 50X4 שחיית כלב כמה שפחות תנועות 4X6 דקות יציאה (עם כפות ללא פולי, כל פעם 50 ראשון רגליים ידיים חץ) 25X8 דולפין עם סנפירים</p>	<p style="text-align: center;">יום א'</p>
<p style="text-align: center;">400 חימום 50 רג' קובייה, להחליף צד כל סט+ 50 ת.מ+ 50 חת' מינ' תנ' X4 50 חת' כל נשימה 3 היפוך אל הגב 50 כלב עם יד אחת, גלגול גוף ל-90 מעלות בסיום גריפה 100 חת' ארוך 2T דגש על נשימה {X2-3 400 סנפ', חת' 2T כל 8 צלילה רג' פרפר 200X2 חת' כל 4 מתגבר 100X6 (ראשון חת', שני חת' עם כפות נשימה 3,5,7, שלישי סגנון אחר) 200 (100 חזה+100 גב קלאסי) 3200</p>	<p style="text-align: center;">יום ב'</p>
<p style="text-align: center;">400 חימום 100*2 רג' +קרש, לגוון בסגנונות 200*2 50 אחרון בכל 200 תפיסת מים 300*2 ארוך, חת' קצב נעים 200*2 פולי+כפות נשימה כל 3,5 100*2 +סנפ' קובייה, שילוב של רגלים דולפין וחתירה.</p>	<p style="text-align: center;">יום ג'</p>
<p style="text-align: center;">300 חופשי+200 רג'+100 מ.א 50*4 [25 ת.מ+25 מלא ספיר תנ'] 50*4 חת' 1+3 [12.5 ימין+12.5 שמאל+25 מלא] 2+4 [25 כלב+25 מלא] 100*3 2T קצב קבוע- למדוד זמנים. 100 רג' חת' } 200 25 מ.א 3+25T חת' 2T } 400 כפות [3,7,5,גב] 200 גב+חת' שחרור מקס' 3400</p>	<p style="text-align: center;">יום ד'</p>
<p style="text-align: center;">400 חימום+ 200*3 [100 רג' חת'+100 ס.מ+ 50 רג' גב+150 ס.מ+ 100 רג' חת'+100 ס.מ] + 200 קובייה חת'/גב 100 ת.מ (על הבטן/גב) 100X6 חת' (T+1-1T3-1) יציאות 2:00 / 2:10 12X50 חת' [50 ס.ת. + 50 ס.מ.] 2T 12X50 חת' [25 חום תנועות+25 קצב מתגבר] 10 שני' מנוחה 200 חת' ארוך מרחק כולל: 3300</p>	<p style="text-align: center;">יום ה'</p>
<p style="text-align: center;">200 חופשי + 100 רגליים) * 3 50*8 - 25 ת.מ / 25 מינ' תנועות 100*4 - 25 כלב / 25 יד ימין / 25 יד שמאל / 25 מלא "15 2T - 100*5 400 סנפירים נשימות כל 5 אפשר לשלב גב 200 קל ומתיחות סה"כ 2800 לאימון חביב זה</p>	<p style="text-align: center;">יום ו'</p>

<p style="text-align: center;"> <u>תר' מרכזי: 2T ארוך. נגיעה ב3T בינוני</u> <u>מיומנויות: מיומנויות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסוכרנת, דרפטינג), תר' מהירות קצר.</u> 17.3 ליגת מים פתוחים 5 ק"מ ניר דוד </p>	11-17 מרץ
<p> 300 חימום 150X3+ עם סנפירים (50 ראשון בגב השאר חתירה) 150X4 ה- 25 הראשון - ריצה עד האמצע ספרינט עד הסוף, 25-נשימה כל 5, 25 שחיית כלב, 25 ספרינט, 50 קל 350+50 הכל 3-5 פעמים, יציאה 7:30, שוחים ספרינט, מודדים דופק ויצאים למרחק הנוסף, סה"כ יציאה 7:30 50X4 ללא נשימה עם סנפירים 1:30 </p>	יום א'
<p> 300 חימום כל 4 רג' גב 6X50 גב (50 ת.ס, 50 גב מלא) 3X300 חת' (200- T +100, 3T2) יציאה 50 ש' ל50 מטרים 20X25 חת' - מ.מ.א.ק בזוגות: 3X100 (שחייה מסוכרנת+ 50 שחייה מסוכרנת עם כיף) 5X100 חת' דרפטינג עם כפות 200 שחרור(100 גב קלסי+100 קל ומתיחות) 3000 מטר </p>	יום ב'
<p> 10 דקות חימום חופשי 2*4 דקות רגלים. יציאה על 2:30. 800*2 ראשון ארוך, כל בריכה 4 מתגבר שני כל 100 החלפת מוביל 75*6 +סנפ מעורב בלי חזה שחרור </p>	יום ג'
<p> 150X3 מלא (100 חת' + 50 לפי מ.א.) 25X8 חת' - שחיין ארוך יציאה 45" 75X6 גב (ידיים בגב; רג' כל-25 : פר'/חת'/חזה) 50X8 ידיים גב עם כפות יציאה 1'05" 50X20 מלא (3X) חת' + (2X) גב 2-3T יציאה 1' 400X2 חת' (1) סנפ'; (2) פוליי + כפות </p>	יום ד'
<p> 300 חימום חופשי 50*4 רג' גב יציאות ארוכות מתחת למים (לפחות 3 בעיטות פרפר) 6-8 75* סנפ' (25 גב מלא בישיבה, 25 ת.ס, 25 מלא) 50*4 מתגבר 1-4 יציאה 1' 400*3 חת' (2T2, T3, T) 200*2 כפות + פולי ארוך 25 רביעי בגב שחרור ומתיחות </p>	יום ה'
<p> 200 חופשי + 200 רגליים עם סנפירים וקרש 200 סופרמן גב עם יד לשמיים 50*4 שליטה במשולש הקדוש 200*3-5 דרפטינג מוביל מתחלף 3T2/T 25*16 הלוך עצים ללא נשימה/חזור ארוך 30" 200 קל ומתיחות סה"כ 2600 בערך תלוי במידת ההשקעה </p>	יום ו'

<p>ת"ר מרכז: פירמידה T-2T3 שליטה בדופק מיומנויות: מעבר בין סגנונות, ת.ס חזה, היפוקסי</p>	<p>18-24 מרץ</p>
<p>300 חימום, + 100-200X4 ה-100 רגליים והשאר מלא 4:30 יציאה 100X6 מעורב עם סנפירים (25 ראשון פרפר, או יד פערפר ללא נשימה) 50+200+50+150+50+100+50 את הכל עושים בין 1-3 פעמים, 50 מ' 4T, ה- מרחק 2T, סט שלישי עם כפות פולי 200-400 חתירה עם סנפירים 12 תנועות</p>	<p>יום א'</p>
<p>100X6 (חופשי, מ.א, שילוב סגנונות- קואורדינציה) 25X4 רג' חזק+ קרש, בזוגות (25 ת.מ+ 25 ספירת תנועות, מינ' תנ')X2 25X8 מאמצע הבריכה פניות במעורב (החלפת סגנון בפניה) 75X4 ת.ס חזה (25 חזה גלישה 5 שניות דחיפה חזקה עם הרג' +25 יד, יד, רגל, רגל, מלא+ 25 טריפל) 50X4 חת' שליטה בדופק {300 חת' 2T+ חת' 4X75 T3} {200 חת' 3T+ חת' 2X50 T4 נשימה כל 5} {100 מ.א 3T דגש פניות+ חת' 25X4 חצי בריכה ללא נשימה}X2 150X2 כפות+ כדור קטן בין הברכיים (ניתן לשחק עם מיקום הכדור) 200 שחרור 3300</p>	<p>יום ב'</p>
<p>200 חתירה+200 מעורב 75*4 בחזה (25 רג, 25 יד' חזה, רג דולפין, 25 מלא מעט תנ') 100*4 מעורב 2T 150*4 (100 חתירה 3,50T לפי סדר המעורב) 100*4 פולי כפות יציאה מקסימום 15" מנוחה 25*8 מעורב 30 " יציאה</p>	<p>יום ג'</p>
<p>400 חופשי כל 4 לפי מ.א 75*4 מ.א נוסע (כל 75 מתחיל בסגנון עוקב) 50*6 2] 25 יד' חזה+רג' פר+25 מלא 2] 2 [3] בעיטות+2 מלא- < בעיטות חזקות 2] 25 [שעון+25 מלא 1] 2-1 [50+100+200+100+50] יציאה לפי 1' ל-50/מנוחה 15" מטרה: שמירה על דופק קבוע 24-25 100*5 ד' 22,24,26,24,22 100*4 סנפ' [100 נשימה כל 5 + 50 נשימה כל 7 + 25 נשימה כל 9 + 25 קל] 100*2 [25 גב קלאסי+50 חת'+25 גב ארוך] 3500 מקס'</p>	<p>יום ד'</p>
<p>400 חימום כל בריכה רביעית ב-100 מ.א לפי סדר (פר', גב, חזה, חת') 200 רגליים+גלשן [12.5 ללא נשימה+12.5 נשימה רגילה כל 3 שניות + 25 ראש בחוץ] 150*3 [25 רג' חזה על הגב ידיים חץ+ 25 רג' חזה על הבטן ידיים לצדי הרגליים נגיעת עקבים בכפות ידיים+ 50 2 תנ' ידיים+2 תנ' רג' 50+ מלא] פירמידה עולה ויורדת מ.א +חת' 2*500 [עולה: 2T פרפר+ 100 3T חת'+ 150 2T גב + 200 3T חת'. יורדת: 200 2T חזה+ 150 חת'+ 100 2T חת'+ 100 3T חת'] 100*6 חת' 3T2, T2, T3, T2, T, 3T שמירת דופק 400 חת'+סנפ' נשימה 3,5,7,9 +200 חת' ארוך 3250 כולל:</p>	<p>יום ה'</p>
<p>300 חימום כל בריכה רביעית בצלילה 100*4 חזה דגש יציאות ארוכות מהקיר 75*8 - 75 רג' ללא קרש / 25 דגש רג' חזק / 25 ללא רג' 75*8 מעורב מתגלגל 500 סנפ' נשימות כל 5 100 קל ואז שחרור במים החמים בפולג סה"כ 2500 לרציניים ומזל טוב לי :-)</p>	<p>יום ו'</p>

תר' מרכזי: תר' ארוך מיזמנויות: מיזמנויות: מהירות, ת.ס פר', הגברות/עקיפות 30.3 משחה מים פתוחים אילת 31.3 טריאתלון עמק הירדן	25-31 מרץ
300 חימום + 250 רגליים + 300 חימום (סה"כ 18 דקות חימום) 200-150X4 100X4 ה-25 הראשון מתגבר כולל נגיעה השאר קצב 100 + 300 (יציאה של 7 דקות כולל) , כל 100 מ' 1+2 מחליפים , 3+4..... סה"כ עושים אץ התרגיל 3-7 פעמים 100 שחרור	יום א'
6X100 (חת', גב, חזה) 2X 8X50 (50 ת.ס. פרפר, 25 פרפר מלא+25 חת') 2X600 חת' (200 T +200 T3 +200 T2) 8X25 חת' ספרינט מתגבר מ-4! יציאה 30 ש' 6X100 חת' דרפטינג רק מס'2 עוקף את מס'1 8X25 כמה שפחות תנועות לבריכה 100 קל 3300 מטר	יום ב'
400 מר"ם 50*6 חצי בריכה בריצה והשאר בחתירה 75*4 עם סנפ' (25 רגליים פרפר, 25 רק גריפה מבי להציא ידיים, 25 פרפר מלא) 400*4 (מה-50 השני מחליפים מוביל. ההחלפה בתוך ה-50) ה-400 השלישי והרביעי עם כפות ופולי 200 שחרור	יום ג'
300: 100 חת' +50 גב 300: 100 חת' + 50 רג' פר'/ידיים חזה 100X4 רג' פר' + סנפ' -> קובייה (2 אחרונים עם ידיים צמודות לגוף) 50X6 סנפ' פר' עם יד אחת (25/25) ה: 15" 50X6 מלא (25 פר + 25 לפי מ.א.) ה: 20" 100X3 מלא (25 פר' + 75 חת') יציאה 2' 200X3 עם כפות (50 פר' יד מחכה ליד + 150 חת') ה: 30" 300X3 סנפ' (75 פר' ארוך + 225 חת' 2V) ה: 45" 200 גב קלאסי	יום ד'
10 דק' חופשי 75*4 פר' סנפ' (25 רג' צלילה+25 ימין/2 שמאל+25 מלא) 25*8 סנפ' זוגות-הראשון-3T; השני יוצא מ'5 אחריו וצריך לעקוף. (לסירוגין) 50 קל 400*3 [3T3 + 100 T4 +200 T100] רגיל; כפולי; סנפ' 200*3 [3T3 +50 T5 +100 T50] כפולי 200 שחרור	יום ה'
400 מר"ם 25*8 צלילה סנפ' רג' פרפר! ללא נשימה 300 רג' פרפר על הגב יד' לצידו הגוף (ברכיים לא יוצאות מהמים) 50*8 (1-25 רג' פרפר יד' חת, 25 חת' קל 2-25 יד' פרפר רג' חת', 25 חת' קל) 100*4 הובלה מתחלפת כל 100, בחת' 3T 200*4 דרפטינג, 2T2, T3, T, האחרון מתגבר בתוך ה-200 200 - 300 פולי כפות ארוך שחרור ומתיחות!	יום ו'

<p style="text-align: center;"> <u>תר' מרכז: הבנת "המשולש הקדוש" (זמן/דופק/מס' תנ')</u> <u>מימוניות: כח, מס' תנ', רג', היפוקסי, ת.ס חת'.</u> </p>	<p style="text-align: center;">1-7 אפריל</p>
<p style="text-align: right;"> 300 חימום + 200X4 50X4 חתירה ללא נשימה עם סנפירים 1:30 יציאה 200 חתירה ארוך, כל יציאה מהקיר 3 דולפין + 3 תנועות ללא נשימה. 25X4 חתירה ללא נשימה 45 שניות יציאה 100X12, ה-3 הראשונים מספר תנועות קבוע דופק 22 לדעת מה הזמן, ה-3 הבאים אותו מספר תנועות, דופק 24.....דופק 26..... דופק 28, בכל סט לשמור על זמן קבוע, 20 שניות הפסקה בין כל 100 מ' 150X2-4 כפות פולי 100 שחרור צלילה בדולפין עם סנפירים </p>	<p style="text-align: center;">יום א'</p>
<p style="text-align: right;"> 400 חופשי 50X4 מ.א (25 רג' + 25 מלא) 200 חת' ספירת תנועות, להוריד תנועה כל 25 100X3 (50 חת' עם ידיים ישרות + 25 כלב + 25 מלא עם מתיחה של 2 שניות) 25X4 מספר תנועות קבוע, 25X4 זמן קבוע, 25X4 דופק קבוע 200 חת' 2T עצירה ב-100 ללקיחת דופק + 300 חת' 3T עצירה כל 100 לדופק + מספר תנ' קבוע 100X8 חת' (ארבע 2T, ארבע 3T) דופק + זמן + מס' תנ' קבוע 50X4 בזוגות: שחיין ארוך + כפות תחרות רג': עם מזרון עבה באמצע הבריכה. הקבוצה שמגיעה לדגלים מנצחת שחרור +2700 </p>	<p style="text-align: center;">יום ב'</p>
<p style="text-align: right;"> 400 חימום 25*8 רג, כל 4 חזק, יציאה בזוגות 50*4 ספירת תנ'. מתגבר מ-4 מורידים מס' תנ'. 100*4 כל סיום 100 לקיחת דופק. מתגבר מ-4 50*4 מתגבר לפי המשולש. יציאה כל דקה 200*3 פולי + כפות כל 50 אחרון כלב. </p>	<p style="text-align: center;">יום ג'</p>
<p style="text-align: right;"> 400 כל 4 רג'. 25*8 "10 רג' חזק כנגד הקיר + קיפר + 25 חת' מלא - רג' חזק. 400 סנפ' חת': 50] ת.ס חת'- כאשר כל העברת יד נגיעה בבית שחי- יישור היד לתקרה- שחי- והחלפת ידיים. דגש: יציבות וגריפה חזקה + 50 מלא- נשימה כל 5 מעט תנ'. 4* [100*4] 3* שמירה על דופק 24-5 בזמן קבוע ומס' תנועות קבוע. סט 1- רגיל, סט 2- כפולי, סט 3- סנפ'. * הזמן + מס' תנ' משתנה מסט לסט- הדופק לא. * מטרה: לדעת זמנים בדופק נתון ובציוד נתון. 1-3* [200] נש' 3 2T + 100 נש' 5 3T + 100 נש' 7 3T + 50 נש' 9] לשלב כפולי 200 שחרור סה"כ 2800-3700 </p>	<p style="text-align: center;">יום ד'</p>
<p style="text-align: right;"> 400 חימום + 200 רג' מ.א הפוך + 200 חת' ארוך 3*200 [50 כלב + 50 min תנועות + 50 אגרופים + 50 מתגבר] 25*8 min תנועות "10 מנוחה 1' 50*4 ד' 22 min תנועות + 1' 50*4 ד' 25 min תנועות (המטרה לרדת בזמן בהשוואה לתרגיל קודם) 50*6 מתגבר 1-3 שמירה על מספר תנועות + דופק 22, 25, 27/8 50 מדידה All-out (זמן, דופק, מספר תנועות) + 50 קל 100*3 1' ד' 25 שמירה על מספר תנועות 100 מדידה חת' חזק (זמן, דופק, מספר תנועות) + 100 קל 300 חת' סנפ' היפוקסי 3, 5, 7, 9 + 200 שחרור ארוך מרחק כולל: 3400 </p>	<p style="text-align: center;">יום ה'</p>
<p style="text-align: right;"> 400 חופשי 25 50*4 ת.ס בחת' לפי בחירה + 25 מתגבר 25*4 הבנת לקיחת דופק 50*4 + 100*2 + 200 מנסים לשלוט בדופק הכל 3T 50*20 כפות ופולי חזק מאד עבודה על כח + 500 שחרור סנפירים לשלב גב בסה"כ 2800 ואז לנוח טוב בשבת </p>	<p style="text-align: center;">יום ו'</p>

תר' מרכז: שינויי מרחקים-שמירה על מס' תנ'. מיומנויות: מיני-מקסי, ת.ס גב+חזה, ת.מים	8-14 אפריל
<p>300 חימום + 200 גב עם סנפירים 50X10 עם סנפירים, 25 חזה(רגליים דולפין), 25 גב דקה יציאה 100X3, בריכה ראשונה שחיית כלב, שנייה-תפיסת מים רגליים מובילות, שלישית, כלב קצב עם נשימה קדימה, רביעית, ארוך, 2:30 יציאה 6X3-6 דקות יציאה (מנוחה כל פעם בין 30 שניות ל- 1:20) 2 סטים אחרונים עם כפות ופולי 200 רגליים + 200 שחרור ?</p>	יום א'
<p>400 כל בריכה 4 ת.מים 4X100 גב/חזה (50 ת.ס+50 מלא) 6X25 חת' יציאה מהקיר עם ידיים סגורות+"מרפקים גבוהים" גם בגריפה . 100+100, 200+100, 300+100, 400+100, 500+100 (כל ה-100 3T, כל היתר 2T, אבל 25 הראשון ללא נשימה וכל 25 השלישי כמה שפחות תנועות ובלי שהמהירות תרד ולשמור על אותה כמות עד הסוף!).. 4X25 צלילה בחזה (עם תנועה וחצי) 3000מטר</p>	יום ב'
<p>400 חימום+ 200 (25 רגליים, 25 תחושת מים) 100X2 טכנ' חזה (25- רגליים חתירה ידיים חזה, 25 תנועת ידיים חזה מבלי להוציא ראש דגש על מרפקים גבוהים וגריפה חזקה, 25 תנועות רגליים 1 ידיים, 25 מלא) 100X2 טכנ' גב עם סנפ' (25 ידיים לצדי הגוף גילגול כתפיים, 25 החלפה כל 3 שניות, 50 מלא). 50X6 מיני מקסי(מנימום תנועות במקסימום מהירות) 100+50+200+50+300+50+400+50 50 נגיעות של 3T וספירת תנועות) 400 ארוך עם סנפירים.</p>	יום ג'
<p>400 :75 חת' + 25 תחושת מיים 200 מ.א. עם פולי (25 רג' + 25 ידיים) 100X2 מ.א. מלא הפסקה 20" 100X3 רגליים על הגב (50 חת' + 50 חזה) הפסקה 30" 300 : 50 גב קלאסי + 50 חזה ארוך 50X8 : (גב + 25 חזה) דגש: פנייה גב-חזה (עם תנועה וחצי) 100 + 125 + 150 + 175 + 200 + 175 + 150 + 125 + 100 חת' מלא דגש: לשמור על אותו מס תנועות בכל 25 400 - סנפ' חת' 2T</p>	יום ד'
<p>400 חופשי+100 תפיסת מים 200 רג' חזה על הגב יד' לצדי הגוף ברכיים במים 50*8 ספירת תנועות, 25 מינ', 25 מקס' תנועות חזק פרמידה עולה + יורדת 200, 150, 100, 50 (ב-50 וב-150 כל בריכה שניה חזה/גב חזק!) 100 וב-200 קצב מנוחה קצרה) 100*2 ארוך קל יציאה ארוכה, ספירת תנועות (אחרי עייפות של כל האימון לשמור על מינ' מספר תנועות שחרור ארוך!</p>	יום ה'
<p>400 חופשי הלוך תמיד חתירה וחזור גב/חזה 100*6 מ.א הפוך / רגיל 50*8 בסגנונות משתנים לפי 20 מ' טכני + נגיעה בקיר ופנייה מהירה מאד אך נכונה ואז 30 מ' מהיר פירמידת "ספירת תנועות": 25*4 מיני - מקסי (מינ' תנועות במקס' מהירות) 50*4 - סופרים תנועות בבריכה השנייה (לשמור על אותו מס') 100*4 - כל בריכה רביעית סופרים תנועות (1-2+) 200 חזק 4-5T מינ' תנועות ברביעית ובאחרונה שחרור בגב - אפשר עם סנפ' אבל לא לשכוח לסיים במתיחות, מומלץ במים החמים סה"כ כ-2500 בהתאם למרחק בשחרור</p>	יום ו'

ת' מרכזי: 15 דק' 3T מימוניות: מס' תנ' בסגנונות השונים, מהירות, ת.ס פרי'.	15-21 אפריל
<p>200 חימום + 300 משולב פרפר עם סנפירים (25 דולפין, 25 יד פרפר, 25 גריפה, 25 פרפר מלא) 200 רגליים 100 פרפר עם סנפירים (מי שיכול עושה בלי סנפירים , למי שיש כאבי כתף עושה יד פרפר) 50X4 (ה- 25 הראשון ALLOUT, ה- 25 שני קל) 100X10-18, זמן יציאה קבוע (אחרי 6 ניתן לשים כפות פולי) 200 שחרור</p>	יום א'
<p>500 (100 חת' + 100 רג מ.א. + 100 יד' מ.א. + 100 מ.א. מלא + 100 חת') 50X8 חת' / ס.א (או כל סגנון אחר שהוא לא חת'), 3 תנ' ראשונות +AO חמישה מ' אחרונים AO 100X4 ת.ס פרפר + סנפ' (25 רג פר עם גל עמוק + 25 מסרק רק עם אגודל נשימה כל 3-4 תנועות + 25 3 תנ' רג 1 יד' + 25 טריפל) 100 קל 100X2 חת' 3T כניסה לקצב 15 דקות רצף 75X4 חת' / ס.א, מתגבר + ספירת תנועות בבריכה הראשונה והשלישית (לנסות לא ליפול במספר תנועות) 50X4 חת' + כפות ופולי נשימה 3-5 200 שחרור ~ 3100</p>	יום ב'
<p>400 מ.ר.י.מ 50*6 רג' + סנפ, לפי סדר המעורב. (במקום חזה דולפין) 50*4 מתגבר מ 1-4 מבחינת תנועות. יציאה דקה 15 דקות 3T או 100*10 יציאה יורדת 25*8 מעורב מתגלגל. 25*4 בצלילה</p>	יום ג'
<p>300 חופשי + 200 רג' שילוב סגנונות 25*4 מ.מ.א.ק 50*8 A.O + השאר ארוך. (ה.נ. 12.5 נוסע- בכל 50 במקום אחר) 100*3-4 פרי' + סנפ (25 מעבר ידיים בתוך המים + 50 ימין/שמאל + 25 מלא) 100 ארוך 100*2 קצב 15' 3T או 400*3-4 3T רגיל, 1-2 כפולי, 1- סנפ' 400 סנפ' 75 חת' ארוך + 25 גב מקס' 3700</p>	יום ד'
<p>400 חימום + 200 רג' עם קרש (25 מ.א. + 25 חת') 25*8 רג' פרי' + סנפ' [12.5 עבודת רג' חזקה בצלילה + 12.5 חת' קל] 10" מנוחה 200*2 ת.ס פרי' + סנפ' [25 גלישה + 25 גריפה בימין + 25 גריפה בשמאל + 25 יד-יד-מלא + 25 רג' חת' ידיים פרי'] 15 דקות שחיית רצף 3T 2*(25*12) מ.א. [1+2 ספירת תנ', 3 חזק] 20" מנוחה 300 חת' כ.פ. 200 שחרור ארוך מרחק כולל: 3300</p>	יום ה'
<p>200 חופשי + 300 רג' עם קרש 50*6 מיני מקס' חזק עם הרג' נשימה כל 2 500*3 לפי : 100*5 ללא ציוד 25 ראשון חזק 500 סנפירים נשימה כל 5 50*10 כפות ופולי חזק מאד כח ידיים 25*8-16 ארוך מאד כשחרור בהתאם לזמן ניתן לשלב סגנונות 2500-2700 ואז לנוח עד יום העצמאות</p>	יום ו'

<p style="text-align: center;">ת' מרכז: D מתגבר 1-4 שמירה על מס' תנ'. מיומנויות: רג', יציאה תת מיימית, כח, היפוקסי 28.4 משחה נדב-ניר דוד</p>	<p style="text-align: center;">22-28 אפריל</p>
<p style="text-align: center;">200 חימום + 100X5, נשימה כל 5 עם סנפירים 1:45 יציאה 7:30 דקות רגליים (או 100X3 על 2:30 יציאה) 25X8 ½ בריכה דולפין + ½ בריכה חתירה עם סנפירים (לצאת חזק מהדולפין לשחייה ואז קל) 250X4-10 מ' (2 עם סנפירים , 2 מלא השאר כפות פולי) 200 שחרור</p>	<p style="text-align: center;">יום א'</p>
<p style="text-align: center;">300 חימום+200 מ.א+100 חזה 10ד' עבודת רג' (אחרי כל 100 מטר 20-15 ש' הפסקה) 50X8 חת' 50 גב יציאה תת מימית וכמה שפחות תנועות לבריכה 100X12 מתגבר ב-4 שמירה על מס.תנועות יציאה 2:00. 500 חת' נשימה 3,5,7,9 3200מטר</p>	<p style="text-align: center;">יום ב'</p>
<p style="text-align: center;">400 חימום כל 4 לפי סדר מעורב 50X4 רגליים מתגבר 1-4 150X6 (ה- 100 בתקן 3 ה- 50 מתגבר דגש על יציאות תת מימית כל 50) 4*50 כפות פולי- עברת ידיים מהר 2X400 הראשון רגיל השני עם סנפ' היפוקסי 3,5,7,גב</p>	<p style="text-align: center;">יום ג'</p>
<p style="text-align: center;">100X6 מלא: 75 חת' + 25 לפי סדר מ.א הפסקה 20" *2- 25X4 רג' מתגבר 1-4 הפסקה 10" 50X4 ידיים מתגבר 1-4 הפסקה 20" 100X4 חת' מלא מתגבר 1-4 הפסקה 30" 200X4-5 חת' עם כפות (100 מינימום תנועות + 100 נשימה כל-5) יציאה 3'34" 10-8X50 סנפ' (25 גב + 25 חת') בכל יציאה מהקיר 4-6 בעיטות פר' תת-מימיות הפסקה 20"</p>	<p style="text-align: center;">יום ד'</p>
<p style="text-align: center;">300 חימום חת' ארוך 4*100 רג' (24 ריעי חזק!) 8*75 צלילה ברג' פרפר 50 חת' קל וארוך גריפות חזקות 4*50 מתגבר 1-4 (T-2T) 4*150, שבור ל 100 + 50, 100 3T ארוך, 5T רג' עובדות מהר ויד' עובדות ארוך 3*200 פולי +כפות אחד ללא פולי רגל על רגל בלבד! שחרור ארך וקל מתיחות ליד!</p>	<p style="text-align: center;">יום ה'</p>
<p style="text-align: center;">200 חופשי + 2*200 רג' סנפירים 6-4X50 חזה יציאה מהאמצע דגש על יציאה תת מימית 3*200 לפי 100 חזה + 100 חופשי 3T (דגש יציאות) 8*100 - 4 ללא ציוד מתגבר 1-4 מסיימים ב - 5T 4 עם כפות ופולי מתגבר 1-4 נק' התחלה מהירה יותר 200 שחרור ומתיחות סה"כ 2400-2500 לאימון זה</p>	<p style="text-align: center;">יום ו'</p>

<p style="text-align: center;"><u>תר' מרכזי: חזרה על אותו מרחק שמירה על קצב ודופק.</u> <u>מיומנויות: קיפרים, יציאות, מיני-מקסי, ת.ס חזה</u></p>	<p style="text-align: center;">29-5 אפריל/ מאי</p>
<p style="text-align: right;">150 חתירה+200 רגליים + 200 מעורב 50X6, 1:15 יציאה מהאמצע (כל 50 מ' 2 קיפרים) 100X4 עם סנפירים , ידיים חזה רגליים דולפין 50 ראשונים, 50 נוספים בחתירה 50X10 , שליטה בזמן קבוע ובמספר קבוע לאורך כל ה- 50X10 50X3 , מיני מקסי 50X10-28 עם כפות פולי (זמן יציאה קבוע מספר תנועות קבוע גם עם כפות פולי וגם בלי) 100 שחרור</p>	<p style="text-align: center;">יום א'</p>
<p style="text-align: right;">400 חופשי כל 4 ת.מ 200 מ.א (25 רג' + 25 מלא) 25X6 רג' פרפר+ סנפ' בצלילה (הלוך על הגב חזרה על הבטן) 75X4 ת.ס חזה (25 רג' חזה על הגב ידיים לצידי הגוף, נגיעה בכפות הידיים עם העקבים+ 25 תנועה וחצי ללא נשימה+ תנועה מלאה עם נשימה+ 25 חזה מלא דגש על עבודת רג' חזקה) 25X10 חת' 2T יציאה "30 מס' תנ' קבוע 50X10 (אחד חזה אחד חת' או 5/5) יציאה 1:10 דגש קיפרים ויציאות, תנ' דופק+ זמן קבועים! 200X4 חת' 3T -" 50X3 מיני-מקסי 50X7 קואורדינאציה (שילוב) + כפות 200 שחרור 3200</p>	<p style="text-align: center;">יום ב'</p>
<p style="text-align: right;">200 חת'+200 מ.א. 75*4 25 רג' חזה, 25 יד' חזה, רג' פר, 25 מלא כמה שפחות נשימה. 50*4 ספ' תנ'+זמן. 50*4 כנ"ל מתגבר מ 1-4 400*3-4 קצב נוח 2-3V. יציאה קבועה ; אחרון פולי+כפות שחרור</p>	<p style="text-align: center;">יום ג'</p>
<p style="text-align: right;">400 חופשי-כל יציאה מהקיר ארוכה וטובה! 100*3-4 חזה(25 רג'-יד' בחץ+ 25 בעיטות על כל תנועת ידיים+25 יד' חזה+רג' פר'+25 מלא)+תנועה וחצי חת' (מהאמצע) דגש: מס' תנ'+קיפרים ויציאות 50*6 מיני-מקסי 50 קל 200*5 חת' שמירה על קצב ודופק 3T 100*10 3T כפות 1- חת' 1- גב שמירה על קצב+דופק קבוע 200 ארוך 3600</p>	<p style="text-align: center;">יום ד'</p>
<p style="text-align: right;">400 חימום כל בריכה 4 חזה +250 רגליים עם קרש (כל בריכה חמישית רג' חזה על הגב) 200*2: 25 רג' חזה על הגב (ידיים בחץ) + 25 תנועת ידיים אחת, 2 מחזורי תנועת רגליים 25 רג' חזה, ידיים לצידי הגוף + 25 חזה מלא ראש נשאר על פני המים 100 מלא (דגש על תנועה תת מיימית ביציאה מקיר) 25*12 (30 שליטה בקצב ומס' תנ' + 100 + 2T 100 + 3T דגש קיפרים+3 תנ' ללא נשימה+דופק)*3 5*60 מיני-מקסי + 250 כפולי + 200 שחרור ארוך מרחק כולל: 3600</p>	<p style="text-align: center;">יום ה'</p>
<p style="text-align: right;">250 חופשי (מתוכם 100 חזה) + 250 רג' בסגנונות לבחירה 75*4 - 25 צלילה בחזה / 25 יחס ¼ / 25 חזה מלא 75*4 - 25 חזה+50 חת' / 25 חת' +50 חזה / 75 חזה / 75 חת' (יציאה תת מימית וקיפרים חובה) 200*4 סנפ' - לפי 100 רג' פרפר וידיים חזה (יציאות ארוכות מאד מהקיר עם קיפרים !) + 100 חתירה 100*4 - ללא ציוד מתגבר 1-4 כאשר 25 ראשון תמיד חזק יותר ו - 25 אחרון ארוך יותר ספירת תנועות 200 קל וארוך , או כמו שאומרים "שיהיה בכיף" סה"כ 2500</p>	<p style="text-align: center;">יום ו'</p>

<p style="text-align: center;">תר' מרכזי:פירמידה T-T2 4 שילוב מרחקים מימוניות:ת.ס גב, כח, ת.מים, זינוקים.</p>	<p style="text-align: center;">6-12 מאי</p>
<p style="text-align: right;">300 חימום+300 רגליים 25X4 דולפין בגב עם סנפירים 100X4 גב עם סנפירים , כל פעם שיוצאים מהקיר 3 דולפין 3דקות+1 , 5 דקות +1, 7 דקות +1 { 2, סט שני עם כפות פולי (כל פעם ה- 50 מ' 4T) 100X4 מתוכם 25כלב, 25 תפיסת מים , 50 מלא 200 שחרור</p>	<p style="text-align: center;">יום א'</p>
<p style="text-align: right;">300 חימום כל 4 חזה 8X50 מ.א. (25 רק רג' +25 מלא) 4X100 גב (25ת.מים + 50 ת.ס +25 מלא) 8X50 חת' (כמה שפחות תנועות לבריכה+50 כמה שפחות נשימות) 2T 200 + 3T 200 (יציאה 3:00) 2T 150 + 3T 150 (יציאה 2:30) 2T 100 + 4T 100 (יציאה 2:00) 2T 75 + 4T 75 (יציאה 1:30) 2T 50 + 4T 50 (יציאה 1:00) 50 קל 4X25 עם זינוק! 4X25 ארוך, קל, בצלילה ומתיחות... 2900 מטר</p>	<p style="text-align: center;">יום ב'</p>
<p style="text-align: right;">חימום 400 +200 רג' 50*4 פולי מחזיקים בקרסול ועבודת ידיים חזקה. יציאה על דקה 75*4 גב +סנפ' 25 צרפתי, 25 לצידי הגוף (כתף לשמיים), 25 מלא 100 תקן 2 + 50 תקן 4 200 תקן 2 + 50 תקן 4 300 תקן 2-3 + 50 תקן 4 400 תקן 2 300 ארוך +סנפ כל היציאה מהקיר 4 תנ' דולפין</p>	<p style="text-align: center;">יום ג'</p>
<p style="text-align: right;">400 חתירה 400 גב (25 רג' + 25 מלא + 25 תחושת מים + 25 מלא) 100X6 גב עם סנפ' (25/25 יד אחת + 50 מלא) דגש: גלגול גוף ; יציאה 2' 100X8 מלא (25 3T גב + 75 2T חת') "1'50" - 2' 100X6 מלא (25 4T פר' + 75 2T חת') "1'50" - 2' 100X4 חת' 3T יציאה "1'50" - 2' 200-300 חזה</p>	<p style="text-align: center;">יום ד'</p>
<p style="text-align: right;">300 חת' +100 גב+100 תפיסת מים תרגילי זוגות : 50 גרירה (רק יד'), 50 דחיפה (רק רג') * 4 8*50 ת.ס גב, 25 גב מלא עם יציאה מתחת למים חזקה! 50*2/3, 100*2/3, 200*2/3 (אחד 2T, אחד 4T) 50*4 עם זינוק בגב, 25 חזק, 25 קל 400 פולי כפות, 100 גב 100 חת' שחרור</p>	<p style="text-align: center;">יום ה'</p>
<p style="text-align: right;">300 חופשי + 100 מעורב + 100 רגליים התרגיל הבא לפי 200 טכני+100 מיני מקסי+50 חזק : 200 חתירה + 100 גב + 50 חזה 200 גב + 100 חזה + 50 חתירה 200 חזה + 100 חתירה + 50 גב 50*20 כפות ופולי כל 5*5 מורידים "5 ביציאה שחרור בהתאם לזמן שיישאר סה"כ כ-2500 לאימון זה</p>	<p style="text-align: center;">יום ו'</p>

ת'ר' מרכזי: 15 דק' 3T מימוניות: ת.ס חת', היפוקסי, "משולש קדוש"	13-19 מאי
<p>300 חימום +250X4 מ' 100X8 , מתגבר 1-4 , לשמור על מספר תנועות אחיד 50X4 עם ספירים , 25 ספרינט, 25 קל רפוי 100X3 משולש קדוש (הבנת דופק 22,25\ 27) כל פעם אותו מספר תנועות מדידת דופק בסיום כל 100 ולראות מה הזמן ? 15 דקות שחייה 100-200X3 כפות פולי ?? שחרור</p>	יום א'
<p>400 חימום כל 4 חת' עם אגרופים 50X4 גב (25 רג' פרפר בישיבה- ידיים יכולות לעשות תחושת מים+ 25 גב מלא) 125X4 ת.ס חת' (25, 3, 2, 1 החלף כתף אחורית מחוץ למים+ 25 מסרק+ 75 מתגבר מיני תנועות מיני נשימה) 50X6 חת' משולש קדוש (זמן, דופק, מספר תנועות) 15 דקות חת' 3T 75X4 כפות (50 גב+ 25 חת' ללא נשימה) 150X2 כפות+ פולי נשימה 3,5,7 לפי 25 200 שחרור ~ 3000</p>	יום ב'
<p>400 חימום כל 4 חת' עם אגרופים 50X4 גב (25 רג' פרפר בישיבה- ידיים יכולות לעשות תחושת מים+ 25 גב מלא) 125X4 ת.ס חת' (25, 3, 2, 1 החלף כתף אחורית מחוץ למים+ 25 מסרק+ 75 מתגבר מיני תנועות מיני נשימה) 50X6 חת' משולש קדוש (זמן, דופק, מספר תנועות) 15 דקות חת' 3T 75X4 כפות (50 גב+ 25 חת' ללא נשימה) 150X2 כפות+ פולי נשימה 3,5,7 לפי 25 200 שחרור ~ 3000</p>	יום ג'
<p>400 חימום כל 4 חת' עם אגרופים 50X4 גב (25 רג' פרפר בישיבה- ידיים יכולות לעשות תחושת מים+ 25 גב מלא) 125X4 ת.ס חת' (25, 3, 2, 1 החלף כתף אחורית מחוץ למים+ 25 מסרק+ 75 מתגבר מיני תנועות מיני נשימה) 50X6 חת' משולש קדוש (זמן, דופק, מספר תנועות) 15 דקות חת' 3T 75X4 כפות (50 גב+ 25 חת' ללא נשימה) 150X2 כפות+ פולי נשימה 3,5,7 לפי 25 200 שחרור ~ 3000</p>	יום ד'
<p>400 חימום כל 4 חת' עם אגרופים 50X4 גב (25 רג' פרפר בישיבה- ידיים יכולות לעשות תחושת מים+ 25 גב מלא) 125X4 ת.ס חת' (25, 3, 2, 1 החלף כתף אחורית מחוץ למים+ 25 מסרק+ 75 מתגבר מיני תנועות מיני נשימה) 50X6 חת' משולש קדוש (זמן, דופק, מספר תנועות) 15 דקות חת' 3T 75X4 כפות (50 גב+ 25 חת' ללא נשימה) 150X2 כפות+ פולי נשימה 3,5,7 לפי 25 200 שחרור ~ 3000</p>	יום ה'
<p>200 חופשי + 50*8 חתירה לפי 25 ידיים ישרות+25 שריטת מים 50*8 חתירה מתגבר 1-4 5-8 שמירה על תנועות 100*10 לפי 5 בול פגיעה + 5 מתגבר 1-5 25*16 לפי זוגי חזק מאד ללא נשימה ואי זוגי ארוך 200 שחרור 2600 בערך לאימון יום שישי זה</p>	יום ו'

ת'ר' מרכזי: מרחקים ארוכים מיומנויות: עקיפות, שחיה עם ראש בחוץ, צלילה. מדידת 30' / משחה ים!?	20-26 מאי
<p>400 חימום+300 רגליים 250X4 מ' דרפטינג 250X4 מ' כל 100 מ' מוביל אחר 250X4 מ' עם סנפירים רק למי שיש זמן.....250X4 מ' כפות פולי</p>	יום א'
<p>200 חופשי+4X50 רק רג' חת'+100 גב 3X100 (25 ראש בחוץ+25 רגיל +25 צלילה+25 רגיל) 2X400 (100 חת'+200 מ.א+100 חת') חת' כמה שפחות תנועות לבריכה לשמור על אותו קצב גם אחרי המ.א.... 6X25 עקיפות בזוגות כל 25 מתחלפים 50 קל ו... מדידה 30 ד' 100 שחרור +מתיחות חובה! 3000 מטר</p>	יום ב'
<p>400 חימום 50X4 מתגבר 1-4 800X2 (: (: (: (אימון מנטאלי!)) 1-מלא החלפת מוביל כל 100 (תוך כדי שחייה בלי עצירה) 2- פולי כפות שבור ב- 400 ל- 15" 400 סנפ' כל יציאה מהקיר 4 תנ' דולפין</p>	יום ג'
<p>800 מלא: 100 חת' + 100 גב/חזה 200X3 רג' עם סנפ' (50) פר'/חת'/גב/חת' יציאה "4'20 - 4' 400 חת' מלא עם כפות 2T 200 ידיים חת' בלי כפות 2T 300X5 חת' 150 ט'2 + 100 ט'3 + 50 ט'4 200 גב קלאסי</p>	יום ד'
<p>300 חת' חימום ארוך 200 רג' על הגב יד' תומכות בצוואר (יוצרים משולש עם המרפקים) 75*4 סנפ' (25 צלילה + 25 חת', 25 חת' ראש בחוץ) 300*4 (2T5/4,T3,T3,T) אחרי כל 300 שוחים 100 בקצב חזק של 400מטר 100 ארוך וקל 25*8 תופסת בזוגות (יציאה 5 שניות אחד אחרי השני) שחרור ארוך וקל מתיחות!</p>	יום ה'
<p>500 חופשי אך ורק בחתירה קל ולאט עם קיפרים הסבר+הדגמה+חיקוי של שחייה עם ראש בחוץ 50*10 דרפטינג כשכולם באותו מסלול 100*5 בול פגיעה שליטה בקצב+דרפטינג שחיית נפח בהתאם לזמן שנותר המטרה - 3000 מ' בלבד בשעה אחת של אושר</p>	יום ו'

<p style="text-align: center;"> <u>תר' מרכזי: 2-4T ארוך משולב עם מתפרץ.</u> <u>מיומנויות: רג', היפוקסי, מ.א</u> </p>	7-2 מא/יוני
<p style="text-align: right;"> 300 חימום חתירה +200 רגליים 100X4 רגליים עם סנפירים 2:00 יציאה 100X4 מעורב עם סנפירים 150X6-8 מ', 25 ראשון ללא נשימה או כמה שפחות, 25 שני ALLOUT והאשר קצב 150X2-8 אותו דבר עם כפות פולי 200 שחרור </p>	יום א'
<p style="text-align: right;"> 600 חימום כל 3 רג' לפי סדר מ.א 200 רג' חת' +קרש וסנפ' (50 קרש אנכי+ 50 ישיבה על קרש) 25X4 פרפר+ סנפ' יציאה חזקה מהקיר+ 10 מ' all out 100X4 חת' 2T 50X4 גב + כפות מתגבר בתוך 300 חת' 3T 25X8 חזה, 7 מ' אחרונים חזק+ נגיעה חזקה בקיר 200X3 חת' (1- קצב, 2- 3T סה"כ 4 נשימות לכל בריכה, 3- 4T שלוש תנועות ראשונות בכל יציאה חזק!) 300 (25 מ.א+ 50 חת') 200 שחרור </p>	יום ב'
<p style="text-align: right;"> 400 חימום רגלים: 25+50+75+100 הבריכה הראשונה חזק. 300*4 [100 קצב + 100 מתגבר +100 יציאות מהירות מהקיר] 2 סטים פולי+כפות 50*12 מעורב מתגלגל שחרור </p>	יום ג'
<p style="text-align: right;"> 200 חת'+200 רג'+75*4 מ.א נוסע 25*8 סנפ' צלילה "45 100 ארוך 25*4 [יציאה+12.5!+12.5 ארוך] 2T 200 25*4 [12.5 ארוך+12.5!+נגיעה מסיימת] 100*3 [2T4, T3, T] 50 קל אפשר לשלב סגנונות 300-500 סנפ' [25 לפי מ.א+50 חת'+25 נש' 7] + 100 קל 2800-3800 </p>	יום ד'
<p style="text-align: right;"> 300 חימום+ 200*3 עם סנפ' (מ.א, חתירה, סגנון א') 10 דקות רג' חת' עם גלשן 25*16 מ.א 25*4 פר': 25 גלישה, 25 יד אחת, 25 יד שנייה, 25 ידיים פר' רג' חת' 25*4 גב: 25 גלגול גוף ידיים צמודות לגוף, 25 תנ' יד ימין+4 שמאל, 25 מלא רג' בהצלבה, 25 בישיבה 25*4 חזה: 25 תנועה וחצי, 25 רגליים חזה על הגב ידיים חץ, 25 תנועת יד ורגל נגדית, 25 תנ' ידיים+2 תנ' רג' 25*4 חת': 25 כדורמים, 25 חת' ללא נשימה, 25 אגרופים, 25 ידיים חת'+רג' פר' 1500 [(50 4T חת'+ 2T 100 מ.א.)+(100 4T חת' 2T 200 מ.א.)+(150 3T חת'+ 2T 300 מ.א.)+(200 3T חת'+ 2T 400 מ.א.)] 300 שחרור ארוך 3500 מ' </p>	יום ה'
<p style="text-align: right;"> 200 חופשי + 200 רג' 400 מעורב ארוך מאד עם סנפירים 75*4 מעורב מתגלגל טכני+נגיעות 75*4 מעורב מתגלגל כאשר כל פעם סגנון אחר חזק מאד 100*6 מתגבר 1-3 4-6 [25 חזק מאד + 75 ארוך 3T], [3T 50 + 4T 50], [4T 100] 500 סנפירים נשימה כל 5 כולל יציאות ארוכות מאד ואחרי הקיפר חל איסור על נשימה לפחות 3 תנועות שחרור ומתיחות כולל אורור הריאות והורדת קצב הלב בסה"כ משהו כמו 2500 מ' בלבד </p>	יום ו'

<p style="text-align: center;"> <u>תר' מרכזי: 5T2,T (מעט), 2 תר' מרכזיים</u> <u>מיומנויות: ת.ס.א.ישי, פניות, חץ.</u> </p>	<p style="text-align: center;">3-9 יוני</p>
<p style="text-align: right;"> 300 חימום+200X5 100X6 אחד ס.א., אחד חתירה (12.5 מ' בכל תחילת 100 חזק מאוד) { 300+100 בין 1-3 סטים, 300 חתירה +100 סגנון אישי 200 רגליים+50X4 רגליים פניות בסגנון אישי 50X4 ללא נשימה עם סנפירים , 12 תנועות לבריכה </p>	<p style="text-align: center;">יום א'</p>
<p style="text-align: right;"> 300 חופשי 100X3-4 (25 רג' +50 ת.ס.א. +25 א.ס.) 4X75 (1-2 חת', 2-א.ס.) עבודה על פניות נכונות ויציאה עם ידיים סגורות בחץ! 6X100 (1-2, א.ס.) יציאה כל 2:00 200X4 (200 מ.א, 100 מ.א+100 חת', 2X 200 חת'-יציאה 3:30) 4:00 יציאה 3X200 חת' (200 - 50X4 T, 100X2 T4, 5T3) יציאות ל1A, 3:00, 1:30, 1:00. 100 שחרור+מתיחות! 3100 </p>	<p style="text-align: center;">יום ב'</p>
<p style="text-align: right;"> 400 מעורב הפוך את הפרפר 3 ימין 3 שמאל 3 3 ביחד 25*75 רגליים, 25 טכני, 25 מלא 50*20 יציאה יורדת כל 4*50 25*20 מכל סגנון 400 ארוך כפות פולי שחרור </p>	<p style="text-align: center;">יום ג'</p>
<p style="text-align: right;"> 300 חימום 100X3 חת' (100 רג'/ידיים/מלא 100X3 מ.א (100 רג'/ידיים/מלא 100X3 ס.א. (100 רג'/ידיים/מלא 100X4 עם כפות תרגילי סגנון אישי 12,5X8 ס.א. 5' + 12,5 קל (דגש: יציאה תתמימית) 50X8 ס.א. 2-3' (מאמצע בריכה עושים 2 קיפרים) הפסקה 15" 25X2 ס.א. 5' הפסקה 10" + 100 חת' 2'ט' 25X2 ס.א. 5' + 200 חת' 2'ט' 25X2 ס.א. 5' + 300 חת' 2'ט' עם כפות 25X2 ס.א. 5' + 400 חת' 2'ט' עם סנפ' </p>	<p style="text-align: center;">יום ד'</p>
<p style="text-align: right;"> 200 חת' + 100 תפיסת מים 300 רג' סגנון אישי - ללא קרש עם יציאות חזקות מהקיר קצב תחרות 50*4 מתגבר 1-4 250*3 חתירה 2T, כל בריכה 5 5T ס.א. חזק עם יציאה ארוכה מהקיר ונגיעה חזקה! 50*16 חת', 1- ס.א., (5T2,T) 400/300 פולי כפות ארוך קל שחרור ומתיחות </p>	<p style="text-align: center;">יום ה'</p>
<p style="text-align: right;"> 300 חופשי + 200 רג' פרפר עם סנפ' (בטן/גב) 25*4 דגש על חץ ארוך ללא עבודת רג' בתוך חישוק (כל בריכה מרחיקים במעט את החישוק) 100*4 כנ"ל לגבי היציאות (חץ ארוך ללא עבודת רג') כאשר מגיעים למצב של כמעט "שקיעה" ואז עושים 10 תנועות חזק מאד "מתפרץ" ... כל השאר 3T 50*12 סנפ' מיני תנועות ומיני נשימות עם יציאות ארוכות וקיפרים חובה 200*4 כפות ופולי מתגבר 1-4 עם דגש על אורך תנועה, סיום גריפה ושמידה על מרפק גבוה לאורך כל השלבים 200 שחרור ומתיחות בעיקר לפקטורליס (-) בערך 2600 לאימון חשוב זה </p>	<p style="text-align: center;">יום ו'</p>

<p style="text-align: center;"> <u>תר' מרכזי: T2-T4, ספרינטים</u> <u>מימונויות: מהירות, זינוקים, צלילות, ת.ס חת'.</u> </p>	<p style="text-align: center;">10-16 יוני</p>
<p>200 חימום +300 רגליים + 100 גב עם סנפירים 25X8 צלילה +ספרינט, (צוללים בחזה עד האמצע ומהאמצע ללא אוויר אם יש ספרינט בחתירה) 200X3 ס.א, 2T 250X3-4 , ה- 50 מ' הראשונים חזק מאוד +לראות זמן , השאר קצב) 400 סנפירים , נשימה כל 5</p>	<p style="text-align: center;">יום א'</p>
<p>400 מרי"ם 75X3 מ.א מתמשך 200X2 חת' עם זינוק (25 חת' 5T ללא נשימה + 50 חת' 2T ארוך + 50 ת.ס לבחירה בחת' + 25 all out) 25 קל 50X8 מתגבר 1 עד 4 2-3T <--- 5-6T 100X4 בריכה ראשונה ס.א/ סגנון אחר מתגבר השאר חת' 3T 200X2 חת' תקן 3, 50 ראשון ו-50 אחרון מתפרץ 400 חת' 4T + כפות, מינ' תנועות 25 קל 12.5X4 זינוק+ יציאה חזקה ללא נשימה + 25 קל 200 גב/חזה + כפות + 200 שחרור 3100</p>	<p style="text-align: center;">יום ב'</p>
<p>200 חת'+100 רג'+50 חזה 25*8 מתגבר, מתפרץ, ALL OUT, קל + 25*4 צלילה 8 50*4 תנ' מהירות בלי נשימה, עד סוף הבריכה ארוך 100*2 [2T 25 +4T 25 +2T 50] 200 50 אחרון חזקקק 10 זינוקים וקיפרים 300 פולי+כפות</p>	<p style="text-align: center;">יום ג'</p>
<p>300 חופשי+200 רג'+100 מ.א 50*4 [12.5 מתפרץ+השאר קל] ->12.5 ה"נוסע" ... 100*4 סנפ' [25 צלילה-חץ+רג' חת'+ 25 ימין+25 שמאל-יד שלא עובדת לצד הגוף+25 מלא טווח תנועה] 50 קל 200*3 T2-T 4T מנוחה "40" 50 [25 ארוך+10+ 25 עם זינוק A.O] 50 ארוך 200*2 4T מנוחה "30- ללא זינוק + 50 קל 50*4 שחרור מקס' 3900</p>	<p style="text-align: center;">יום ד'</p>
<p>400 חימום + 3*200 מ.א (200 רג'+200 מלא+200 רג') 25*8 צלילה עם סנפ' רג' פר' חת' לסירוגין 25*4 [12.5 ספרינט חת' + 12.5 קפיצות מהרצפה + 2 תנ' רג' פר'. חזור בסדר הפוך דגש על דחיפה חזקה מהרצפה] 200*3 : (25 ידיים חת'+רג' פרפר)+25(יד פר' רג' חת') +25(ידיים חזה+רג' חת') +25(ידיים חת' +רג' חזה) 100+ חת' מלא 6 * (100 2T חת'+ 4T חת') יציאה על דופק 24/5 25*4 All-Out 12.5 300 כפולי חת' /גב + 200 שחרור ארוך 3400 מ'</p>	<p style="text-align: center;">יום ה'</p>
<p>200 חימום + 200 בסגנונות אחרים מחתירה 50*4 מהרדודים בריצה וסיבובי ידיים מהירים עד לקו פטמות, ממשיך בספרינט עד שחוזרים לרדודים ושוב בריצה 50*8 כשכולם באותו מסלול מתגבר בתוך ה - 50 100*6 *1 חזק מאד עם הרגליים וידיים עוברות לאט *1 קצב 3T 25*16 זוגי חזק מאד ללא נשימה ואי זוגי ארוך (ניתן ואף מומלץ לשלב סגנונות) 500 כפות ופולי נש' 5- קיפרים וחצים ארוכים – טווח ואורך תנ'. + 200 שחרור ומתיחות כ - 2700 מטרים בלבד הפעם</p>	<p style="text-align: center;">יום ו'</p>

ת'ר' מרכזי: T, 2-3T5, תר' קשה!! המשלב א.ס+חת' מיומנויות: זינוקים ויציאות	17-23 יוני
<p>200 חתירה+50X4 עם זינוקים , יציאות כמה שיותר ארוכות לפחות 5 שניות חץ ללא תזוזה ואז שחייה 75X9 , (כל פעם 25 אחר חזק מאוד כולל נגיעה חזקה בקיר, שאר ה- 3T 25) 200 רגליים 100+300 X סט 1-3 200 שחרור</p>	יום א'
<p>300 חופשי+2X100 רג' חת'/א.ס 10X50 חת' (50- כמה שפחות תנועות, 50- כמה שפחות נשימות) 16X25 מ.א 4 בכל סגנון. (יציאה חזקה עם חץ ומאמצע עד הסוף ספרינט) 16X100: (4)- מ.א+חת' יציאה 2:00, (4)-חת'5T 1:30 יציאה, (4)-גב, חת' 2:00 (4)-חת'5T 1:30 יציאה 400 נשימה 3,5,7,9 עם כפות</p>	יום ב'
<p>400 חימום + 25*4 מעורב דגש על יציאה תת מימית לפי הסגנון הדרוש. 200 רגליים 125X10 המאה 2-3T ה- 25 תקן 5T יציאה על 2 דקות. 500 סנפירים נשימה 3,5,7 גב 200 שחרור + מתיחות.</p>	יום ג'
<p>10' חופשי+25*5 יציאה טובה+רג' (ללא קרש)+50*4 (זינוק+12.5!קל) 2-3* (סט 2 או 3 כפות) <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">{</div> <div style="text-align: center;"> <p>200 2T חת' +50 5T א.ס</p> <p>100 2T חת' +50 5T א.ס</p> <p>50 2T חת' +50 5T א.ס</p> <p>100 קל</p> </div> </div> <p>50*8 סנפ' 50*2 נש' 5, 50*2 נש' 7, 50*2 נש' 9, 2*ללא נשימה] 400-600 סנפ' [75 חת' טווח תנועה+25 לפי סדר מ.א ארווורן] 100 קל 2800-3700</p> </p>	יום ד'
<p>400 חת' ארוך 50*4 רג' מתגבר 1-4 100*6/8 חת' יציאות מתקצרות ב-5 שניות כל פעם! 200*4 - 100 רג' א.ס חזק! + 100 חת' קל 50 קל 1 25*8 זינוק חזק, 1- חזק עם סיבוב / קיפר כסיום! שחרור ומתיחות</p>	יום ה'
<p>400 חימום כל שלישית רגליים וכל רביעית מינ' נשימות 100*9 מתגבר 1-3 4-6 7-9 לפי : 3 במ.א / 3 בס.א / 3 בחת' 100 קל 50*6-8 א.ס עם זינוקים 3T 100 מדידה בס.א עם זינוק 500 חזק עם סנפירים וכפות 300 שחרור מתוכם 25*8 בזוגות עם כיפים ארוך מאד ואז מתיחות במים החמים אימון בהחלט לא קל של בערך 2500 מ'</p>	יום ו'

תר' מרכזי: T-2T הפסקות קצרות, מהירות. מימנויות: ת.ס חת', היפוקסי, כח.	24-30 יוני
<p>250 חימום + 10 דקות רגליים 200X4 סנפירים , 3:30 יציאה (כל פעם שיוצאים מהקיר 4 תנועות דולפין ללא נשימה - כמובן עם קיפרים) 50X4 ללא נשימה או כמה שפחות 1:30 יציאה 100-150X4 , שחיית כלב 50 מ' השאר אגרופים 150X4-8 , כפות (ללא פולי) 25X8 דולפין עם סנפירים ללא נשימה 45 שניות יציאה</p>	יום א'
<p>200X2 (100 חת'+ 50 גב/חזה+ 50 ת.מ) 25X8 רג' מתגבר 1 עד 4 125X4 (25 כלב/ חצי כלב ראש בחוץ+ 25 נקודות+ 25 3 נקודות+ 50 מלא ספירת תנועות) 200 חת' 2T שבור ב-100" 5" + 25X2 חזק!+ כפות 400 חת' 3T שבור ב-100" 5" + 25X2 רג' חזק! 600 חת' 2T שבור ב-100" 5" + 25X2 חזק ללא נשימה (לפחות חצי בריכה) 50 קל 25X2 חת' הפוך + 25X2 שחיין ארוך + 25X2 שחיין רחב + 25X2 שחיין מרובע (שילוב של ארוך ורחב) 200 שחרור 2900</p>	יום ב'
<p>400 חימום 125*4 25 ראשון ת.ס. 75 חת' מלא, 25 תקן 4 50*20 מחולק לפי 4. כל רביעייה יורדים 5" ביציאה. 400 סנפ', כל יציאה מהקיר 4 תנ' דולפין. 75*4 פולי+כפות 25 כלב 50 ארוך</p>	יום ג'
<p>100 חופשי+100 רג' 2-3* 200]50 אגרופים+ 50 חת'+ 50 כלב+ 50 חת'] 200]25 נש' 5, 25 נש' 7] 2* 1-2* סט אחד כפולי. 400 2T שבור ל"5 כל 100 + 300 3T שבור ל"10 כל 150 200 3T שבור ל"5 כל 50 + 25*4 [A.O 12.5 + קל] 450 סנפ' [50 חת' עם רג' כל הכח+ 50 חת' נש' 7 + 50 גב] + 150 סנפ' גב ארוך 2800-3800</p>	יום ד'
<p>400 חימום+ 100*4 רג' מ.א +מלא [50 רג'+50 מלא] + 200 חת' ארוך 200*3 : [25 5 תנ' ראש במים+ 5 תנ' ראש בחוץ לפנים (לא זז) + 25 5 תנ' חת'+ 5 תנ' גב + 50 מלא + 25 יד אחת ישרה לפנים יד שנייה ישרה למעלה ב-90 מעלות כיפוף ויישור מרפק + 25 יד שנייה + 50 מלא] 50*6 חת' 3T מנוחה 10 שניות 100*4 חת' 3T/2T לסירוגין דופק+ 15 שניות מנוחה 200*2 חת' 2T דופק+ 15 שנ' מנוחה 300 נשימה 3,5.7 200+ יד' חת'+ קרש בין הרג' + 100 חת' אגרופים 25*4 גרירות בזוגות 200 שחרור ארוך מרחק כולל: 3600</p>	יום ה'
<p>200 חופשי + 50*4 רג' מתגבר עם קרש 200*5 לפי : 25 יד ימין/ 25 יד שמאל/ 100 קצב חת'/ 50 ס.א 25*8 מהירות [12.5 חזק מאד + 12.5 ארוך לפי : 2* אגרופים; 2* אצבעות פתוחות; 2* ידיים ישרות מרפק נעול; 2* הקפדה על מרפק גבוה] 100 3T (לקיחת דופק כדי לדעת זמן) + 100*4 בול פגיעה -מטרה להגיע באותו הזמן בקצב של 3T מנוחות קצרות 400 פארטלק - בכל פעם שהמאמן שורק יוצאים ל - 10 תנועות חזק מאד בכח מתפרץ שחרור ומתיחות כ - 2500 מ'</p>	יום ו'

ת'ר' מרכזי: 4T2-T שילוב ס.א, ספרינטים מיומנויות: ת.ס.א.ישי, זינוקים ויציאות.	1-7 יולי
<p>250 חתירה+ 200-150X4 שילוב סגנונות 25X8 חתירה , מתגבר + 50X4 חתירה מתגבר מ.א.א.ק 25X4, 50 קל + 200 כל הכוח חתירה 25X8 מתגבר ס.א + 50X4 מתגבר ס.א 25X4 מ.מ.א.ק בסגנון אישי 200 מדידה סגנון אישי 4-200X3 כפות פולי ארוך 200 שחרור</p>	יום א'
<p>200 חת'100+ חזה 6X50 ת.ס.א 6X100 גב+ס.א עם סנפ' 3X100 עם סנפ' (12.5 מ' צלילה עם חץ ורג' פרפר+12.5 פרפר מלא) 75מ' בחת'. 2X25 צלילה 4X50 חת' /ס.א (25 מתגבר בתוך עם נגיעה חזקה+ 25 חת' ארוך ויפה!) 6X75 חת' (25 ספרינט כל פעם זז, פעם הוא ראשון, פעם שני ופעם שלישי) 2X 4X250 חת' (200 חת' 2T + 50 ס.א 5T) 100 גב קלאסי 3150 מטר</p>	יום ב'
<p>400 מעורב הפוך. 75X6 תרגיל סגנון שלוש בחתירה שלוש ב.ס.א 100X10 (ב- 25 הראשון רק החצי הראשון ספרינט, 25 אחרון רק החצי השני ספרינט דגש על נגיעה חזקה בקיר) 10 דקות - תרגול זינוקים ויציאות 200X3 - עם סנפ' שחרור</p>	יום ג'
<p>[200 חת'100+ מ.א+100 חת'200 רג'] [4*50 ת.ס.א + 100 מלא] 2* (1 חת', 1 ס.א) [6' חת' 2T + ס.א 2T 4T] [5' חת' 3T + ס.א 2T 4T] חוזרים על הסט הזה * 1 או 2 [1' ארוך+ 3' חת' 4T + ס.א 1.5T 4T] 300-600 סנפ' ארוך [25 ר' גב-יד' בחץ+ 25 ב מלא+ 50 חת' ארוך] 2700-3400</p>	יום ד'
<p>400 חת' חימום ארוך +100 ת.מ. 25*8 רג' צלילה עם סנפ' 150*4 (ת.ס.א, מלא, יציאות וכניסות חזקות מהקיר) 1-ס.א. 1-חת' 50*4 מתגבר 1-4 בסגנון אישי 100*4 (50 חזק סגנון אישי, 50 קל) 50*4 מתגבר 1-4 חתירה מנוחה ארוכה 25*8 עם זניוק, 25 קל, 25 חזק 5T 400 פולי כפות אוך וקל שחרור מתיחות !</p>	יום ה'
<p>300 חופשי 75*4 בסגנון אישי דגש על יציאות ארוכות וחצים ארוכים 50*6 קצב 3T מינ' תנועות למקסם את המתיחה והגלגול 100*12 לפי 2*50 6T עם 15" שני מנוחה ביניהם + 50 קל יציאה על 3" דק' 600 סנפ' לשלב חתירה וגב ארוך מאד שחרור ומתיחות 2600-2700 בלבד להפעם</p>	יום ו'

<p style="text-align: center;"> תר' מרכזי: T, 4T2, מעט זמני תחרות, ספרינטיים. מיומנויות: חץ, יציאות ארוכות, רג', ס.א. 10.7 אליפות מאסטרס-מרחקים ארוכים </p>	<p style="text-align: center;">8-14 יולי</p>
<p style="text-align: center;"> 200X4 + 250 , כל 200 סגנון אחר אחרון מעורב 200 רגליים 50X4 ס.א קל ארוך + 50X3 חתירה , 1-3 מתגבר + 50X2 ס.א 200 חתירה 100 מדידה, ס.א 100-200X5 , מתחילים ב-25 ראשון כל הכוח , השאר קצב שחרור </p>	יום א'
<p style="text-align: center;"> 400 חופשי כל 4 רג' 75X4 (25 ת.מ+ 25 מלא ארוך+ 25 ת.מ) 50X8 מאמצע הברכה (4- חת', 4- ס.א) דגש על יציאות ארוכות וקיפרים 100X3 חת' 2T + 25X4 ס.א קצב 200 בתחרות "45 יציאה 300 חת' 2T + 25X4 ס.א קצב 100 בתחרות "1 יציאה + 75X4 ס.א (4T 50 + ספרינט 25) 200 חת' ארוך וטכני, אפשר עם סנפ' שחרור 2400 </p>	יום ב'
<p style="text-align: center;"> 200 חת'+200 רג' 1 25*8 חת', 1 ס.א תקן 3 + 25*4 כנ"ל תקן 4 300 חת' ארוך +סנפ' כל יציאה מהקיר 4 תנ' דולפין 100 מדידה 100*4 25 רביעי בסגנון אישי. + 50*8 מעורב מתגלגל. 300 פולי +כפות ארוך </p>	יום ג'
<p style="text-align: center;"> 400 חופשי 50*4 ת.מ+מלא- בחירת סג' חופשית 3*50רג' 50+ מלא+ "10 + 25 הג' 25 קל] ס.א דגשים: חץ , יציאות, ארוכות ונגיעות. [200 תקן 2 +100 תקן 4 + 100 תקן 2 + 50 תקן 4 + 50 ארוך] *2-3 $2 * \left(\begin{array}{l} 50 * 4 - 1 \text{ ז.ת} - 1 \text{ ארוך} \\ 25 \text{ קל} + 25 \text{ זינוק} + \text{מדידה} \\ 50 \text{ קל} \end{array} \right)$ 300-500 סנפ' [50 גב+50 חת'] 3600 </p>	יום ד'
<p style="text-align: center;"> 300 חימום +200 רג' חת' 25*6 ס.א יציאה חזקה מהקיר +חזק מלא 5 תנ' + סגנון מלא ארוך 100*6 חת' יציאה 1:50 [25 אחרונים בכל 100 עצירת נשימה] 25*4 ס.א יציאות ארוכות+ 50*3 1-3 מתגבר 50*4 חת' שמירה על קצב. All-out מקו הדגלים ואחרי הדגלים [ללא נשימה במקטעים אלה] 100 מדידה עם זינוק+200 ארוך *8 (100 2T חת' + 50 4T חת') יציאה בדופק 23/24 200 שחרור ארוך מרחק כולל: 3400 מ' </p>	יום ה'
<p style="text-align: center;"> 400 חופשי + 400 טכני מאד בסגנון הרצוי עם סנפ' 200 רג' עם קרש במצבים משתנים 50*4 ס.א עם זינוקים בקצב אישי , לתרגל פתיחה חזקה אחרי הזינוק 50 מדידה ס.א + 50 קל 100*5 - 50 ס.א 4T ואז 50 חת' 3T 300*2 כפות ופולי נשימות כל 5 שחרור + מתיחות כ - 2500 מ' לאימון זה </p>	יום ו'

<p>תר' מרכזי: קצב תחרות, ספרינטים. מימנויות: סיבובים, יציאות, זינוקים. 20-21.7 אליפות מאסטרס-וינגייט</p>	<p>15-21 יולי</p>
<p>200X3 +400 75X4 ראשון 25 חזק מאוד ס.א השאר חתירה 3T 7 דקות סיבובים 50X4 קפיצות + ספרינט עד האמצע +בריכה וחצי קל + 200 קל 50X2 מ' עם קפיצה מדידה, 1 ס.א+1 חתירה + 100 קל 200X4 סנפירים, קיפרים + 3 תנועות דולפין מתיחות</p>	<p>יום א'</p>
<p>400 חת' +100 גב+ 100 מ.א +100 ס.א 5 ד' עבודת רג' חת' 2X300 (200 מ.א +100 חת' מתגבר בתוך עצמו) יציאה 1:00 50ל מ' 4X100 (50 מתגבר +25 ALLOUT+25 קל) 16X25 מ.מ.א.ק 3X50 (12.5 מתפרץ ללא נשימה+35 ארוך) עם זינוק 8X25 4-4 ס.א -4 חת' ספרינט עם פניה (מתחילים מאמצע הבריכה) 2X25 חת' ס.א ALLOUT עם זינוק! ומדידה! 100 שחרור 2950 מטר</p>	<p>יום ב'</p>
<p>חימום- תחרות!!! 200 ארוך+ 50X4 מתגבר+ 100 רגליים+ 25X4 מתגבר 10 דקות זינוקים+ קיפרים (מזנקים ומסיימים אחרי הקיפר) 50X12 מתגבר 1-4, 5-8, 9-12 500 שחייה רצופה- אפשרות לציוד לפי בחירה. (שליחים) חלוקה ל- 4 שחיינים תחרות בין הקבוצות הדגשים על החלפות(המסלול של אילת הם ראשי קבוצות לא קבוצה בפני עצמה) + שחרור</p>	<p>יום ג'</p>
<p>חימום תחרות: {300 חופשי+ 100*3 ס.א} [לפי 25: רג'+יד'ת.מ+ת.ס+מלא] 25*4 מ.מ.א.ק + 50*4 מתגבר 1-4 + 125 ארוך 50*4 ס.א {זינוק+יציאה חזקה+ארוך+הג' לקראת קיפר מהיר+יציאה+ארוך} + 75 ארוך 2*3-2 [50 ז.ת.+100 ארוך] + [25 מדידה! +75 קל]*2 *חילופי שליחים!?! 400-600 ארוך (ציוד בחירה) 2200-2500</p>	<p>יום ד'</p>
<p>800 מרי"מ 50*4 עם זינוק מהעמוקים 25 מתגבר, 25 קל 50*4 רג' ס.א קצב תחרות בצלילה 25 קל 100*4 שבור ל 50 +2*25 עם 5 שניות מנוחה בשבירה. מנוחה ארוכה בין 100 ל100! 50*8 מהאמצע כניסה ויציאה חזקה מהקיר! (4 חת' 4 ס.א) 25*8 -1 מדידה עם זינוק -1 קל שחרור ארוך וקל!! (בהצלחה בתחרות!)</p>	<p>יום ה'</p>
<p>800 חימום - לשלב טכני, רג' זינוקים באופן חופשי 100*4 קצב ס.א שליטה בזמנים, בתנועות ובנגיעות 100*4 ס.א קצב תחרות מנוחה ארוכה מאד 50*8 סנפ' מינ' נשימות אורך תנועה "תכנית כבקשתך" - תרגול קיפרים, זינוקים, נגיעות וכו' 25*8 שחרור בזוגות הידוע לכולנו סה"כ 2200 + בנוס למצטיינים</p>	<p>יום ו'</p>

<p style="text-align: center;"> <u>תר' מרכזי: 2T שחרור, ת.מים, חזרה לעניינים</u> <u>מיומנויות: ת.מים, שחיה מסונכרנת בזוגות, כדורמים.</u> </p>	22-28 יולי
<p> 250 + 50X10 סנפירים, 25 דולפין, 25 חתירה על 10 תנועות 100X4 עם פולי, 25 תפיסת מים רגליים מובילות, 75 קל ארוך 25X4 סנפירים כפות ראש בחוץ (דגש זווית הכנסת יד למים?) 4:30X6-8 (חצי מהתרגיל כפות פולי) יציאה 4:30 2T כל אחד שוחה כמה שחושב ורוצה, כל פעם שיוצאים מהקיר 2 תנועות דולפין לאחר הקיפר 50X4 יציאה 1:30, (25 צלילה בחזה, 25 גב קל) 10 דקות מתיחות </p>	יום א'
<p> 300 חימום + 5 דקות רג' (סנפ' וקרש) 100X4 (25 ת.מ+ 75 מתגבר) 200X3 חת' 2T בזוגות: סנפ'+ כדור קטן 50 מ' גב: כדור קטן בין הידיים (אחד של כל שחיין) היד שפנויה עובדת, אסור לכדור ליפול (למוכשרים שבינהם אפשר להוריד את הכדור לאיזור המרפק/ אמה) 50 מ' חת': הכדור נמצא על גב כף היד (בין שני השחינים) ושחייה עם היד שפנויה 50 מ' העברת כדור בין השחינים (כמו אי.טי פון הום, פעם הכדור אצל שחיין א' ופעם אצל שחיין ב') בלי סנפ': משני קצוות הבריכה, תחרות מי מגיע לכדור ראשון (שנמצא באמצע הבריכה) לפי הזנקה תופסת עכברים </p>	יום ב'
<p> 10 דקות חימום חופשי 25*10 חצי בריכה ריצה, חצי שחיה לפי סדר המעורב 50*8 רג'+סנפ' בזוגות, בריכה ראשונה מחזיקים בקרסול, בריכה שניה חוזרים בדרפטינג. 100*8 שחיה קלה, בריכה אחרונה מתגבר אם נשאר זמן, משחק כדור מים קצר </p>	יום ג'
<p> 200 חופשי 100*3 25] קפיצות דולפין+ 25 ארוך+ 25 ת.מ+ ארוך] + 25]50*4 סנדוויץ'+25 מלא] לגוון בסגנונות 150*2 social kicking (1- רגיל, 1-סנפ') + 25*8 סנפ' home phone ET-כל 25 להחליף צד 50*4 סנפ' בזוגות "שחיין ארוך"-להחליף כל 25 מוביל 100*4-6 [75 חת'+25 גב] ארוך החלפת מוביל כל 100 (כדורמים:))) </p>	יום ד'
<p> 300 חימום + 100 ת. מ 100 מ' רג' בהחזקת כדורמים [25 פר' + 25 גב תוך כדי זריקה ותפיסה של כדור 25 חזה בשכיבה על הגב ליישר ולכופף ידיים באחיזת כדור + 25 חת' העברת כדור מיד ליד עדין] 25*4 ספרינטים של חצי בריכה בחת' עם כדור ראש מחוץ למים 25*4 בזוגות 3 תנ' חת' עם כדור ומסירה לבן הזוג השוחה במקביל *כדורים בחוץ 400*2 חת' 2T כל בריכה 4 על הגב מקצה שליחים עם כדור משחק כדורמים 200 שחרור ארוך </p>	יום ה'
<p> 400 חופשי כל בריכה רביעית צלילה בחזה משחקים: תחרויות רגליים בזוגות מקו האמצע - האחרון מנצח שחייה בזוגות תוך החזקת ידיים (לא מינית) שחייה בזוגות עם נגיעה באצבע הקטנה (זרת) משחקי רדיפה בזוגות תחרויות שליחים קבוצתיות 25*8 ת.מ בדרכים מגוונות על "1 דקה יציאה 1000-600 שחיית נפח 2T ע"פ בחירה ללא ציוד/סנפ'/כפות ופולי * זוכי מדליית זהב זכאים להקלה בתרגיל האחרון </p>	יום ו'