

## תוכנית אימון למאסטרס ושחיינים נובמבר 2010 - מאי 2011

תוכנית האימון בנויה מ-2 פסגות עיקריות 1. אליפות ישראל למאסטרס, לקראת התחרות אנו נעבוד על כל סגנונות השחייה, סיבובים, קיפרים, מהירות והכנה למרחקים קצרים 2. אליפות ישראל לטריאתלון חצי איש ברזל בכנרת- כל השחיינים גם מי שלא משתף בטריאתלון יכין את עצמו לשיא היכולת האירובית ויצליח לשחות 2000 מ' חתירה בקצב מהיר במים פתוחים.  
את התוכנית בונים 6 מאמנים בכירים : דנה עדן, נמרוד פלמה, רותם מורדוך, סינדי דויטשר, 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 (???) - לא חובה)
6. שחרור +מתיחות

### נא לכתוב אימונים לשעה עד שעה וחצי.

ימי א+ד 2000-4000 מ'

ימי ב+ג 2000-3500 מ'



	מיומנויות: ת.ס חזה, צלילה למרחק, תר' זוגות.	תר' מרכזי: 2T- 3T ארוכים- בינוניים		21-27 נובמבר
	150 תת מימית, 300 חימום, 200X3 (50 ראשון חזה ארוך מאוד לפחות 8 מ' תנועה תת מימית, 150 חתירה) 200 חזה עם סנפירים , דגש גל עמוק +200 חזה 50X4 הרמת ראש לנשימה כולם ביחד בחזה, כולם עוקבים אחרי הראשון 200 חתירה ארוך +25X4 צלילה בחזה, צלילה בחזה מקסימום 200-300 רגליים ? 125X8-5 , 25 אחרון בכל 125 מתגבר בתוך הבריכה , נגיעה חזקה שחרור <b>260-3100</b>			יום א'
	800 מרי"ם 150*4 (50-חזה 1 יד' 2 רג/ 50 חזה מלא/ 50 חתירה) 75*6 מתגבר 1-3 4-6 100-200-300-300-200-100 (25 ראשון של כל 100 בחזה) 100*4 (25 ראשון ואחרון צלילה 1/2 בריכה) שחרור <b>3500</b>			יום ב'
	400 חימום + 200 רגליים 75*4 – רגליים פרפר ידיים חזה, רגליים חזה ידיים פרפר, חזרה ארוך ארוך 25*8- מתגבר, מתפרץ , 'all aut' קל (25-50-100-50-150-50-200-50) * 2 כל ה- 50 בחזה 25*4- צלילה בזה שחרור <b>2600</b>			יום ג'
	400 חימום כל 4 לפי מעורב + 100 רג' 50X6 (25 תח' מים חזה, 25 חזה רג' פרפר/חת' לסירוגין) 150X4 (50 יד'יד, 50 יד' 1 רג', 50 מלא) 200X4- 50 חזה מדלג T4 , 150 חת' T3 100X4 25 ראשון צלילה ביציאה בחזה 200X2- פולי כפות שחרור <b>3000</b>			יום ד'

	מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס, נגיעה בקיר.	תר' מרכזי: 2T- 4T בינוניים		28 נוב-4 דצמבר
	<p>12 תנועות, גב חתירה עד 8 תנועות, ת.ס, נגיעה בקיר.</p>	<p>250 חימום, 6X100 מעורב סנפירים (פרפר, חזה, עד 8 תנועות, גב חתירה עד 12 תנועות) 300 רגליים, 4X25 טכניקת הכנסת יד למים עם כפות וסנפירים 100X8 כפות סנפירים (25 ראש בחוץ, הכנסת יד למים בזווית 0, 75 מ'ארוך להמשיך לחשוב על הכנסת יד +להתחיל לגרוף רק שכף יד מקבילה לריצפה) 10-4X75, (75 מעורב- פר, גב, חזה, 75 חתירה.....) שחרור 200 <b>3000-2550</b></p>		יום א'
	<p>400 כל 25 רביעי לפי המעורב 150*4 (50 רג' לפי המעורב/50 ת.ס לפי המעורב בתוך) 250*2 (T4 50 /T3 100/ T2 100) T4 200/ T3 300 כל 25 שלישי חזה/200 T4 כל 25 שני פרפר 100/ מעורב חזק 300*2 ידיים (כפות+פולי) שחרור <b>3200</b></p>			יום ב'
	<p>400 חופשי 50*8 רג+מלא מ.א. 100*4 [25 חת'+50 פר'/גב+25 חת'] *ה50 באמצע מ.א. נוסע עם דגש על הפניה בין סגנונות. [200 2T + 100 3T + 50 4T]*2-3 200*3-4 סנפ' [25 לפי סדר מ.א.+ 25 חת' קצב] שחרור <b>3200-2600</b></p>			יום ג'
	<p>200 חת' + 50 חזה + 100 גב + 50 פרפר 4X12,5 חת' (זוגות) מאמצע בריכה ספרינט + נגיע מהירה (חזרה לאמצע – קל) 4X100 רג' חת'+סנפ' (בלי קרש) יציאה מהקיר: 5 תנועות פר' תת מימי 6X100 בכל 25: 17 מ' חת' + 8 מ' פרפר (לפני הקיר) ה: 20" 400 ידיים חת' (מותר עם כפות) (200 חת' 2T ה: 20" + 4T 100 ה: 40") *4 400-600 חת' עם סנפ' – נשימות 3-5-3-7 <b>3700-3500</b></p>			יום ד'

	מיומנויות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'.	תר' מרכזי: 3T בינוניים+ארוכים	5-11 דצמבר
	3 דקות חימום מפרקים ביחד, ואז כניסה לחימום כולם ביחד 200-150X7 (המטרה מספר תנועות אחיד, דופק 25, זמן) 25X4 שליטה בקצב רגליים חתירה(25, 6 רג על ידיים, 25, 2 על 2.....) 75X4, יציאות מהקיר כמה שיותר ארוכות בחתירה, כל דחפה מהקיר 5 שניות חץ ורק אז מתחילים לשחות 100X6-8 ( כל פעם בריכה ראשונה סגנון אחר, 100 רביעי חזק הכל חתירה) 300 רגליים? 25X8 דולפין סנפירים?? <b>2550-3100</b>		יום א'
	400 להקפיד יציאות מעבר לדגלים 75*4 (50 רג/25 חת' יד' ישרות) + 75*4 (50 חת' אצבעות שורטות/25 מלא) 200*3 1-דופק 22, 2-דופק 24, 3-דופק 26 250*4 (250 דופק +24 100 דופק 26) 50*8 כל 25 1/2 בריכה תת מימי רג' פרפר שחרור <b>3500</b>		יום ב'
	400 חימום 25*4 הלוך תחושת מים חזור ס.ת. 50*4 לספור תנועות בבריכה השנייה ולמדוד דופק 50*4 מיומנויות לקיפר – מתחילים מאמצע הבריכה. 150*6 - מתגבר 1-3 דגש על דופק 22,24,26 100*2 דופק 26 יציאה 2:30 200 רגליים 200*3 כפות פולי שחרור <b>2700</b>		יום ג'
	חימום 600 מר"י 50X8 קצב- דגש יציאות רג' דולפין 100X4 25 כלב, 25 יד משרטטת, 50 מלא 400X3 (400+100) דופק 22/3 כל 5 נשימה, 400 דופק 25/6 200X3 (200+50) דופק 23/4 כל 7 נשימה, 200 דופק 27/8 שחרור <b>3650</b>		יום ד'



טסט בימים ג' ד': 15' שחיה רצופה.	מיומנויות: שליטה בזמן, תחושת מים, עצירות נשימה.	תר' מרכזי: 3T- 4T בינוניים 5T קצרים		19-25 דצמבר
400 היפוקסי נשימה כל 5, 200X3 סנפירים (3:30 יציאה, בריכה ראשונה כלב אחורי- מרפקים של הידיים צמודות לגוף) 300-200 רגליים, 25X8 דולפין 45 שניות יציאה ללא נשימה 100X3 שליטה בקצב, זמן יציאה קבוע כ- 10 שניות מנוחה 50 קל + אותו תרגיל רק 100X6 מנוחה קצרה אותו זמן יציאה כמו תרגיל קודם 50 קל, 100X10-3 כפות פולי אותו זמן יציאה שחרור <b>2800-3500</b>				יום א'
600 כל 25 רביעי תחושת מים 100*4 (25 תחושת מים/50 רג' 25 ת.ס) 200 N. Split / 100*2 מתגבר בתוך / 50*4 מתגבר ל-4 200*3 T3 / 100*3 T4 / 50*3 T5 2*300 פולי+כפות נשימה 3-5-7 לפי 50 שחרור <b>3300</b>				יום ב'
400 חימום+ 200 מעורב הפוך. 100*4 (25 תחושת מים, 50 ת.ס, 25 ספירת תנועות) 200 רגליים מתגבר כל 50 <b>טסט 15 דקות שחייה רצופה</b> 200 קל 25*8 מעורב עם סנפ' יציאה על 30" שחרור <b>1600 + 15 דקות</b>				יום ג'
חימום 400 כל 4 לפי מ.א 100X4 קצב- דופק 23/4 יציאה 1:45" 50X6 מתגבר בתוך ה-50 <b>טסט 15 דק'</b> 200X4 סנפ' או פולי כפות- היפוקסי 3/5/3/7 לפי 25 שחרור <b>2900</b>				יום ד'





אליפות מאסטרו מטולה ע"ש שלה	מיומנויות, זינוקים, סיבובים קפיצות	א+ב מרחקים, ג'ד הכנה ל- 50+100 סגנון אישי		2-8 ינואר
	<p>100X4, 250 סגנון אישי עם זינוק 2:30 יציאה ארוך מאוד            5 דקות סיבובים +קיפרים            300-400-X4 כפות פולי            25X4 ממאק סגנון אישי +50T 100 חזק מאוד            50 קל            25X4 ממאק חתירה +50T 100 חזק מאוד            100X3 שחרור עם סנפירים  <b>3100</b></p>			יום א'
	<p>לפני ואחרי סגנון אישי עושים סיבובים            600 כל 25 רביעי סגנון אישי מזינוק            75*4 (50 רג/25 תס) + 75*4 (50 תס/25 מלא) 50% בסגנון אישי            300 כל 25 שלישי סגנון אישי/ 200 כל 25 2 סגנון אישי/ 100 סגנון אישי            100*6 כל 25 רביעי מהיר סגנון אישי +300 ארוך ויפה חת'            50*6 (זינוק+שחייה מתגברת לתוך סיבוב מושלם+25 מתגבר לנגיעה מושלמת)            שחרור  <b>2700</b></p>			יום ב'
	<p>400 מעורב הפוך            75*8 רגליים, ת.ס, מלא. חצי בחתירה וחצי בסגנון אישי            100*4 -ה-1 שבור 50 ל-10 שניות ה-2 שבור ב-25 ל-5 שניות, ה-3 מלא. (לפחות 1 בסגנון אחר)            50*4 -ה-1 שבור ל-25 יציאה על 10 שניות, ה-2 שבור ל-25 יציאה על 5 שניות, ה-3-4 מלא יציאה על 2 דקות. (לפחות 1 בסגנון אחר)            200 ארוך דגש על סיבובים            50*6 -25 חזק 25 קל- + זינוק.            300-400 כפות + סנפירים ארוך ורגוע            שחרור  <b>2500</b></p>			יום ג'
	<p>חימום 400+ רג' סגנון א' ללא קרש            25X6 מתפרץ/ מתגבר לסירוטין            50X8 סיבובים –התחלה מהאמצע- הגברה לפני ויציאה חזקה            100X6 25 ראשון ואחרון חזק 50 קצב בתוך            100 קל            100 שבור ב-25, "10 שניות- סגנון א            100קל            זינוקים            A.O 50            שחרור  <b>2000</b></p>			יום ד'

	מיומנויות: שחיה איטית במיוחד, תחושת מים, דרפטינג	תר' מרכזי: 2T ארוכים ובינוניים		9-15 ינואר
	(25 תפיסת מים רגליים מובילות על הגב, 25 קלב, 25 גב, 75 ארו)	150X3 +250 300 רגליים 50X8 זוגות עם סנפירים+לתת כיף (לשחות צמוד על מנת לא להתנגש) (400-300X3-5 (כפות פולי 2T_3T) 50X4 דרפטינג 10 במסלול מאוד מאוד לאט <b>2500-3600</b>		יום א'
		800 מרי"ם (25 ראשון ואחרון רג' חזק השאר חופשי) 150*4 200*3 (100 שחייה איטית/ 100 רגיל ונוח) 300*3 דרפטינג (300 אחרון פולי+כפות) 100*4 ידיים 25 ראשון ללא נשימה שחרור <b>3300</b>		יום ב'
		400 חופשי 300 [50 רג'+25 מלא] 200 ת.מ+מלא מעט תנ' 100 מ.א. 50*4 קצב איטי שמכתיב המאמן ("55 שחיה+5 מנוחה / 1:10 שחיה+5 מנוחה...) 100*8 החלפת מוביל דרפטינג 2-3T 50*10 סנפ' [25 צלילה בחץ+25 גב] <b>2500</b>		יום ג'
		500 (100 חת' + 25 סנדוויץ) X4 (100 חת'+50 רג' לפי סדר מ.א.+100 מ.א.) 2T :300 (25 תחושת מיים+25 חזה נשימה עולה: אחרי גריפה 1<-2<-3<-עד הסוף) 600-800 חת' החלפת מוביל (כל 50 מ') 2X400 (1X) ידיים חת' דרפטינג; (1X) עם סנפ' (50 חת'+50 גב) 200 שחרור <b>3400-3600</b>		יום ד'

	מיומנויות: ת.ס גב+חזה, שליטה בזמן, תר' זוגות.	תר' מרכזי: 2T- 3T בינוניים	16-22 ינואר
	250 חימום+100X4 גב עם סנפירים (3 תנועות דולפין ללא נשימה) 200 גלוגל גוף עם סנפירים בגב (כתף לסנטר ראש ישר, 3 שניות והחלפה, ידיים לצד הגוף) 25X4 חזה, דגש 3 שניות חץ תנועות ארוכות) 300 רגליים 75X4-8 (25 גב, החלפה איטית, 25 חזה, 3 שניות, 25 חתירה מתגבר) שליטה בקצב שונה דרפטינג- 25, 50, 200, 25 קל {2-4X כפות פולי 3T שחרור <b>2650-3050</b>		יום א'
	600 (25 רביעי חזה-25 חמישי גב) 200*3 (50 רג' גב/50 רג' חזה/50 גב/50 מלא) 50*6 מתגבר 1-3-4-6 3*(300 T2 + 200 T3) סט אחרון ידיים 50*6 בחירה שחרור <b>3300</b>		יום ב'
	200*3-1 חתירה 2-מ.א 3-רגליים 100*4 עם סנפ' החלפה כל 3 שני', צרפתי, גילגול גוף, מלא(דגש כל יציאה מהקיר 3 תנועות דולפין) 25*4 גב מלא 100*4-50 רג' חזה 50 ת.ס 25*4 חזה מלא 250*4- האחרון עם כפות ופולי. שחרור <b>2600</b>		יום ג'
	חימום 400 כל 4 רג' גב 100X4 25 חזה, 50 קצב חת', 25 גב 100X4 50 ת"ס בגב 50 מלא 3-4X(300+200+100+50) קצבים מתגבר מ-300 ל-50 – סט 3-4 פולי+כפות שחרור <b>3800</b>		יום ד'



טסט מדרגה ימים ג' ד' / 100*7 200*7	מיומנויות: יציאות, תרגילי רדיפה, צלילה	תר' מרכזי: T3- T5 בינוניים- קצרים		30 ינואר 5 פברואר
	12 חתירהעד	250 חימום+ 100X7 סנפירים (דולפין צלילה בטן/גב, יד פרפר, חזה, חתירהעד 12 תנועות) 1:30, 50X4 יציאה בחתירה ללא נשימה ( המטרה בסיום כל 50 להגיע ל-19 דופק) 300 רגליים בול פגיעה (300X3+ 3,X200+3X100+3X50), ראשון קל, שני מהיר ב-10 שניות בדיוק, שלישי פגיעה – בין הראשון ל-2), סטים של 200+300 עם כפות ופולי 25X8 צלילה בחזה 50X4 דרפטינג כל המסלול דופק 19 <b>3850</b>		יום א'
	100+ יציאות T5	400 מרי"ם 100*4 50 תס/50 מלא מתגבר קל 200*4 (מתגבר בתוך+מתגבר 1-4) 300 יציאות 10 מטר כל קיר+100 T5 200+ יציאות 10 מטר+50 T5 100+ יציאות 10 מטר + T5 25 400 פולי+כפות שחרור <b>3200</b>		יום ב'
	10 מטר מהיר	400 חימום 200 חתירה דגש על יציאה מהקיר 10 מטר מהיר 50*8- תרגיל רדיפה <b>100*7 טסט מדרגה/200*7</b> 25*6 צלילה עם סנפירים 400 פולי כפות ארוך שחרור <b>2250</b>		יום ג'
	25 ללא נשימה	400 חימום 50X8 קצב יציאה 1:00" דגש יציאות חזקות 100X4 רג'+סנפ' קוביה חת'/פר' לסירוגין 100X4 25 קלב, 50 קצב, 25 ללא נשימה 200X7 טסט מדרגה 100 קל 25X6 רדיפה חצי בריכה שחרור <b>3250</b>		יום ד'

הפוגות עצים	מיומנויות: נגיעות, דרפטינג שחי, שליטה בדופק.	תר' מרכזי: allout-3T קצרים		6-12 פברואר
	400 חימום, 200X3 דרפטינג חתירה ( כמה שיותר קרוב ללא נגיעה) 200-300 רגליים 100X4 שליטה בדופק 1-4 מתגבר ( 22-23=T2, 24-25=3T, 26-27=4T, 28 חובה לדייק ב- 28 דופק 25X4 מעורב נגיעות 50X8 חתירה דרפינט בית שחי, יציאה בזוגות 10 שניות הפרש בין כל זוג 150X3-6 (50 מ' 5T מדידת דופק וישר יוצאים ל-3T, 100 מ') יציאה 3:30 (חצי מהתרגיל כפות פולי. שחרר <b>2650-3100</b>			יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

ימים ג' ד': טסט 15' שחיה רצופה 3T (שליטה בדופק)	מיומנויות: צלילה למרחק, ת.ס חת', תר' זוגות.	תר' מרכזי: 2T- 3T בינוניים- ארוכים		13-19 פברואר
		400 היפוקסי ( נשימה כל 5+ 3 תנועות אחרי הקיפר ללא נשימה)+200X3(חתירה, מעו, ס.א) 50X4 חתירה עם סנפירים (1:15 יציאה כמה שפחות נשימה) 50 גב לקיחת אויר+ 50 +חתירה ללא נשימה עם סנפירים ( מקסימום) 25X4 טכניקת שחייה בזוגות +כיף 100+100, 100+200, 100+300, 100+400, 100+500, 100 סגנון אישי 4T, המרחק חתירה קצב3T) 500 קצב כפות פולי שחרור <b>3900</b>		יום א'
		400 כל 25 רביעי לא חת' 150*4 (50-רג, 50-תס, 50-מלא) 50*10 כל מתגבר 1-5 שמירת קצב 10-6 100*10 דופק 26, מאות 5 ו-10 דופק 28 200*3 פולי וכפות מתגבר קל שחרור <b>3100</b>		יום ב'
		400 מרי"ם 200*4 סנפ' - 50 כלב, 50 רגליים, יד מלטפת את המים, 50 מלא נשימה כל 3,5,7 50*4 ס.ת + דופק 100*4 תקן 3 הכנה לתרגיל הבא. דגש על שמירת קצב ודופק קבוע <u><b>שחייה רצופה 15 תקן 3</b></u> 100 קל 50*6?? שחרור <b>2000 + 15 דקות</b>		יום ג'
		חימום 300 + 200 מ.א + 100 רג' 50X8 25 לפי מ.א 25 חת'- יציאה 1:00" 75X4 50 חת' (נשימה יורדת 1-4) +25 גב טסט 15 דק' T3 6X גרירות בזוגות –עבודה 30" יציאה 1:00 200X3-4 פולי+כפות 3/5/3/7 שחרור <b>3100</b>		יום ד'

	מיומנויות: ת.ס חזה/פר', כח, תחושת מים. שליטה בקצב 200 ס.א	תר' מרכזי: 3T- 4T נגיעה ב5T בינוניים		20-26 פברואר
	400 חימום+200X3 (200 חתירה, מעורב, סגנון אישי) 50X8 חזה, פרפר עם סנפירים (25 ראשון גריפה ללא הוצאת ידיים מהמים, 25 שני מלא ארוך) 200-400 רגליים (מחולק ל-100) 50X4 (3T), 100X2+ (3T) + 50 קל + 200 T4 הכל כפול 2 (סט ראשון חתירה, סט שני ס.א) 25X4 טכניקה כפות 300-200X3 כפות פולי מינימום תנועות שחרור <b>2850-3350</b>			יום א'
	300 בריכה אחרונה פרפר 100*3 רג' פרפר/חזה + 100*3 (25 שני חזה, 25 רביעי פרפר) + T2-3 100*3 50*9 כל שלישי פרפר/חזה + 300 כפות פולי 250*4 (200 בנוי T2-4 + T5 50) 300 סנפ' וכפות מתגבר כל 75 בתוך שחרור <b>3000</b>			יום ב'
	300 חופשי + 200 רג' + 100 מ.א 50*6-9 1-ת.מ+ארוך, 1-ס.א+חת', 1-ס.א חזק+קל 75*4 [25 חזק+50 קצב] ה-25 נוסע... 3T 200 100 ס.א 4-5T 100*4 סנפ' ארוך <b>2600-3200</b>			יום ג'
	3X100 חת'/גב/מ.א 4X50 רג' חת' (מתגבר בתוך 25) יציאה 1'30" 4X50 פולי (25 תחושת מים + 25 ידיים ס.א) 200 רג' ס.א. (12.5 חזק + 12.5 2T) 6X125 (75 ת.ס.א.) + (2X25) ס.א. 3T + allout ה:30" X3 (50 3T ה:20" + 100 4T ה:40" + 50 5T + 100 קל) 400 חת' עם סנפ' נשימות 7-5-3-גב (כל 25) שליחים <b>2650</b>			יום ד'



	מיומנויות: מהירות/תר' רדיפה משולב בזינוקים, היפוקסי. שליטה בקב 50+100 סגנון אישי	תר' מרכזי: 2T- 5T מתגברים קצר-בינוני		27 פברואר 5 מרץ
	400 חימום+100X3 גנון אישי 25X8 רדיפה בזוגות ( יציאה בין 3-5 שניות אחרי הראשון) 50X5 קפיצה+חץ ארוך של 5 שניות ( רק אחרי החץ שוחים) 100X3 רגליים 3דקות יציאה ( מי שלא עומד שוחה 250) 100X3X2 ( 3 100X חתירה, 1-3 מתגבר ו- 3 בסגנון א) 150X5-8 (50 ראשון סגנון אישי T4 , 50 מ' חתירה נשימה כל 5 ,, 25 ALLOUT, 25 קל 50 קל 100 מדידה+50 מדידה סגנון אישי שחרור <b>3050-3500</b>			יום א'
	500 חימום 200 רג' (5 מטר אחרונים של כך 50 מהר ביותר) + 300 מתפרצות 10*50 12.5 מטרים אחרונים של כל 50 מהר ללא נשימה 400 T2-3 (25 אחרון T5 סגנון אישי) + 300 T2-3 (50 אחרון T5 סגנון אישי) + 200 T2-3 (100 T5 סגנון אישי) + 100 T5 סגנון אישי 500 פולי כפות שחרור <b>3000</b>			יום ב'
	400 מעורב הפוך 25*8 רדיפה אחד אחרי השני. 100*4 רגליים מתגבר 4-1 125*8 -ה- 25 הראשון בסגנון וה- 25 אחרון ללא נשימה. 400 היפוקסי 3,5,7 שחרור <b>2400</b>			יום ג'
	400 כל 4 סגנון אחר 100X4 מתגבר קל 4-1 25X8 ממא"ק סט 2 סגנון א 100X6 (100 חת' קצב 3+T2 50+T4) - הפסקה 10" שניות בין ה-100 ל-50, 3:00" יציאה 2-3X(200+100+50) 50 אחרון של כל מרחק T5 25X2 חצי בריכה ספרינט בזינוק 50 קל 50 A.O בזינוק שחרור <b>3050-3700</b>			יום ד'

ימים ג' ד': טסט 100 מדידה.	מיומנויות: זינוקים, סיבובים, ת.ס. ב.ס.א	תר' מרכזי: עבודה על קצב תחרות בשילוב 2T		6-12 מרץ
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

אליפות ישראל למאסטרים חורף עין-גדי	מיומנויות: זינוקים, סיבובים, התפרצות	תר' מרכזי: זמני תחרות, שבורים		13-19 מרץ
400 חימום+200X3+25X4 חתירה 30" ללא נשימה 50X4 חתירה התפרצות (7 מ' ראשונים ב- 50 התפרצות כל השאר ארוך וקל, חתירה) 50X4 אותו תרגיל בסגנון אישי 100X3 שליטה בקצב ס.א. 5 דקות סיבובים+קיפרים 5 קפיצות 50X4 קפיצה+ספרינט עד האמצע, 1 סגנון אישי, 1 חתירה 50 קל +100 שבור (25+25+50, 5 שניות הפסקה) מדידה T4 50 מדידה 50 ALLOUT עם קפיצה 200X2-5 ארוך מאוד קל חתירה <b>3400</b>				יום א'
600 כל 25 רביעי גב 100*4 (50-רג' 50-תס) +50*4 מלא מתגבר קל 50*4 מתגבר+25 ALLOUT 50*8 סיבובים מהאמצע 100*4 פולי כפות 200 קל <b>2200</b>				יום ב'
300 חופשי + 50*6 [1-רג', 1-ת.מים+מלא ס.א.] + 50*3 קצב +50*3 [25 הג'+נגיעה+קל] 25קל 50*6 [זינוק+יציאה 10" מנוחה באמצע הבריכה ספרינט לקיר +פניה ויציאה חזקה+קל] 75 קל [50 זמן תחרות של 200+50 קל] 3 סט 3 <50 ALLOUT 200 סנפ' ארוך + 125 ללא סנפ' ארוך+ 3 התפרצויות של 10 מ' (החזרת התחושה) [25 מדידה+75 קל] 2* 300-500 שחרור (אפשר לשלב סנפ') <b>2400-2600</b>				יום ג'
100 חת' + 100 מ.א. + 100 רג' מ.א. + 100 גב 2X25 חת' (12.5 AO ללא נשימה + 12.5 קל) 2X25 (12.5 ארוך + 12.5 AO ללא נשימה) 100 רג' ס.א. קוביה 4X25 רג' ס.א. חזק!! 6X50 ס.א. (25 ת.ס. + 25 מלא מס' תנ' ↓) 3X50 ס.א. (15 מ' חזק!+35 מ' ארוך); (15 מ' קל+15 מ' חזק!+20 מ' קל); (35 מ' קל+15 מ' חזק!); 25 קל 5-6 פניות 2X35 ס.א. AO (עם זינור + פניה) + 15 מ' קל 2X50 ס.א. AO ה: 3-4 דקות + 100 קל לבחירה: 2X25 עם זינוק 400 חת - שחרור <b>1800</b>				יום ד'

		תר' מרכזי: רגועה ונינוח לאחר אליפות	מימנויות: להינות מהמים	20-26 מרץ
			אורי	יום א'
			4*400 חימום/רג'-מלא/תס-מלא/מלא כל 25 רביעי סיגנון 300*3 מתגבר קל בתוך עם סנפ' 200*2 פולי וכפות נשימה 1-3-5-7 לפי 50 שחרור	יום ב'
			סינדי	יום ג'
			רותם	יום ד'

				27 מרץ
			אורי	יום א'
			נמרוד	יום ב'
			דנה	יום ג'
			עדינה	יום ד'

			אורי	יום א'
			נמרוד	יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

			אורי	יום א'
			נמרוד	יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

			אורי	יום א'
			נמרוד	יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

			אורי	יום א'
			נמרוד	יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

			אורי	יום א'
			נמרוד	יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

			אורי	יום א'
			נמרוד	יום ב'
				יום ג'
				יום ד'