

כדור מים משחקי מים	סבולת נרחבת	T2	חופשי	18-11 יולי
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

400 חימום+200X3 (100 רגליים+100 מלא)
 300 רגליים
 100X8 מעורב עם סנפירים (בחזה, רגליים דולפין)
 50 קל
 2T 400X4 (2 ללא כפות , 2 עם כפות ופולי)
 400 קובייה
 100X4 מינימום תנועות היפוקסי

4X250 (100 חת' + 100 מ.א. + 50 רג' לפי סדר מ.א.)
זוגות: - עבודת רג' עם קרש רחד מול השני – מנצח משמצליח לדחוף את השני
שחיין ארוך: 6X25 גרירה (אחת עובד רג'; השני עובד ידיים) חת'/גב
שחיין רחב: 6X25 במקביל (אוחזים ידיים) חת'/גב
 משחק כדורמים

400 חופשי- כל 4 תחושת מים.
 50*4 [25 רג'+25 מלא]
 50*4 [25 ת.ת.25+25 מלא]
 75*4 [25 משולב+25 חת' ארוך+25 מ.א.]
 100*4 סנפ' [25 צלילה+25 גב+25 חת' אגרופים+25 חת' מלא]
 500 סנפ' החלפת מוביל כל 50- המוביל מחליט על סגנון השחיה]
 כדורמים
2000+

400 חופשי 200 רגליים 100 ת"מ/ מלא
 100*4 רגליים + סנפ
 800 היפוקסי / מעורב
 כדורמים
 -+2000

שחייה ארוכה	סבולת נרחבת	T2	חופשי	19-24 יולי
400 חימום+200X5 (חתירה,גב,חזה,חתירה, מעורב) 400 רגליים 100+500, 200+400, 300+300 (2T) 100X6 גב עם סנפירים, 3 תנועות דולפין כל דחיפה מהקיר 50X5 נשימה כל 5 שחרור 100 קל גב קלאסי				יום א'
200- חת' -< 150 גב-< 100 חזה -< 50 פר' 3X100 רג' מ.א. ה': 20" 600 ידיים (75 חת' + 75 מ.א. - בלי חת') 2X600 חת' - החלפת מוביל (כל-50)				יום ב'
200 חתירה+200 רגלים+200 מעורב 50*8 מתגבר מ 1-4 5-8 קצב נעים. 100*8 בריכה אחרונה של כל 100 ת.ס. 50*8 מעורב מתגלגל 25*8 צלילה +סנפירים 200 שחיה ארוכה +סנפירים				יום ג'
300 חופשי 6*75 ת"מ ס"ת מתגבר 200 רגליים מעורב 100*4 ת"ס חת': 1 2 3 החלף / יד חוזרת / יד שורטת / מלא 150*6 היפוקסי/מעורב/ חופשי 4*(25*4) 3/2/1/0 נשימות ל25 400 + סנפ' גב חת' 2900				יום ד'

סבולת נרחבת	T2-3 10 דקות יום א' וב'	חתירה	30-יולי	25-יולי
				יום א' 400 חימום חופשי+ 200X4 סנפירים עד 13 תנועות לבריכה 25X8 מינימום תנועות 4T 50X4 50 קל 3T 100X4 ס.א. 10 דקות יציאהX3 (מנוחה בין 30 שניות ל-1:30 בין כל סט) - סט אחרון עם כפות 200 שחרור
				יום ב' 4X100 חת/גב/חת/חזה 6X25- (12,5) ללא נשימה + (12,5) רגיל / (1X) חת' + (1X) פר' יציאה 45" 8X50- סנפ' (25) רג' צלילה + (25) מלא (1X) חת'; (1X) גב; ה': 20" 6X75- חת' (25) ימין; (25) יד שמאל; (25) 3 יד ימין - 3 יד שמאל (תמיד יד שנייה למטה) 6X200- חת' נשימות 7-5-3-חזה (כל-50) 100- גב קלאסי
				יום ג' 400 חופשי 50*4 רג' +קרש חת' - מנוחה 10" 300 סנפ' חת' [25 יד' ישרות+25 שריטה(מרפק גבוה)+25 מלא נש' 5- ראש יציב] 25*4 חת' 1-2 נשימות בבריכה- ראש יציב. 25*4 הג' חתירה 50*6 2T -1 3T - דגש - ללמוד להרגיש את ההבדל בין שני התקנים! 3T 200 25*6 1-פר' 1- ארוך חופשי 45" 100 שחרור 2500 +
				יום ד' 200 חופשי 200 קורדינציה 50*4 ת"מ ס"ת 50*4 ת"ס חופשי 50*4 רגליים מהירות: 10*4 מטר חזק ... השלמה ל25+ 100 קל*2 75*6 טכנ' חת' ידיים ישרות/ כלב/ מלא 100 2 3T 50 3T 200 4/5 סט שני ושלישי + כפות סט שלישי ורביעי+ סנפ' סט 5 הכל 200 קל 2900

הפוגות נרחב	T3-2	חתירה	07-אוגוסט	-01 אוגוסט
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

400 חימום, 200X3 (100 רגליים+100 או 50 מלא)
 50X8 שחיית כלב עם סנפירים
 100X4 מעורב 2T ארוך מאוד
 50 קל
 400X5 (3סטים כפות פולי T2)
 200קל

2X150 (50 חת'25+ גב + 50 חת' + 25 חזה)
 6X75 (25) ת.מ.; (25) חת' מסרק; (25) חת' ידיים ישרות
 12X50- ידיים חת' (אפשר כפות) 2T (2X) + 3T (1X) (לשפר "2) יציאה: ~ 1'
 2X - 100 X 3 מ.א. 2T ה': 20") + (200 X 2 חת' 2T + 3T ה': 30")
 100- שחרור

חימום 400 מרימ
 75*4 (25) ת.מ. 25 טכניקה 25 מלא)
 100*4 (25) אחרון מתגבר) 2 יציאה
 150*4 (50) אחרון מתגבר) 3.5 יציאה
 200*4 פולי +כפות תקן +2 200 אחרון תקן 3
 שחרור

300 כל 3 ת"מ 300 כל 3 רגליים חזק 200 מעורב קורדינציה
 טכני חתירה 150*4 +סנפ' : 50 קובייה 50 פופוב 50 מלא ס"ת
 2T 400 3T 300 2T 200 3T 100 2T 200 3T 300 2T 400
 3500

הפוגות נרחב	T3-2 יום א' וג' 25 רגליים מדידה	פרפר + קיפרים	14-אוגוסט	08- אוגוסט
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

הפוגות נרחב	T3-2 יום שני ושלישי 400 מדידה	גב-גריפה	21-אוגוסט	15- אוגוסט
			200X5 +400 (50 גב השאר חתירה) 300 רגלים 25X8 גריפה בגב עם סנפירים (3 שניות החלפה) 400 גב סנפירים (החלפת ידיים רק באמצע הבריכה , דגש להישאר בגלגול גוף) 100X3 גב 100+50X6 (כפות פולי, 4T 50 , 3T 100) 200 שחרור	יום א'
			3X200- (1X) חת'; (1X) גב; (1X) מ.א. 5 גריפות בפר/חזה; 10 גריפות בגב/חת' 8X25- רג' גב (2X) ידיים צמודות לגוף; (2X) ידיים בחץ; יציאה "45" 4X100- גב (25) יד ימין/ יד שמאל/ יד תחכה ליד עם יד שנייה למטה/ גב מלא 10X25- גב עם סנפ' (12.5) בישיבה + (12.5) רגיל; יציאה "40" 8X50- חת' (4X) + 2T (4X); ה': ~20" 4X100- חת' (1X) + 2T (4X); ה': ~30" 400- חת' 3T <- מדידה 200- שחרור	יום ב'
			400 חימום 25*10 רגלים, סוף בריכה חזק 50*4 מתגבר (הכנה ל400 קצב נעים) 50 קל 400 מדידה 50*6 גב (25 טכנ, 25 מלא) 200*4 פולי +כפות נשימה כל 3,5,7 שחרור	יום ג'
			400 מרים 50*4 ת"מ/ ס"ת 50*4 מתגבר בתוך 75*4 טכנ גב: 1 2 3 החלף / יד חוזרת /מלא 25*4 מינ תנועות יורד מ 1-4 75*4 רגליים מתגבר בתוך 25 האחרון חזק 3 * 2T 50 +3T 200 2* 3T 200 + 2T 100 2* 2T 50 + 3T 300 3550	יום ד'

הכנה למחנה אימונים!!!

סבולת עצימה	T3	גב+ קיפרים	28-אוגוסט	-22 אוגוסט
	יום ב' וד' 50 רגליים מדידה			יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

מחנה אימון 2/9 מרום גולן

סבולת עצימה	T3-4 יום ב' וג' 15 דקות	חתירה-גריפה	-04 ספטמבר	-29 אוגוסט
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

8/9 משחה אדם מים פתוחים בשדות ים

סבולת עצימה	T3 יום ג' וא' 100 רגליים	חתירה-גריפה	-11 ספטמבר	-05 ספטמבר
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

סבולת עצימה	T4 יום ב' וא' 50*4 קצב קבוע מראש	חזה- ידיים	-18 ספטמבר	-12 ספטמבר
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

הפוגות עצים	T3 יום ג' וד' 200 רגליים	פר גב	-25 ספטמבר	-19 ספטמבר
			400 חימום+ 200X3, חתירה, גב, מעורב 25X8 סנפירים, 25 פרפר, 25 גב דגש גריפה 100X6-8 (25 פרפר, 25 גב, 50 חתירה, ה-חתירה 4T) 200-300 רגליים 2X(400+200+50, ה- 3T 400.....ה- 5T 50, סט שני עם כפות פולי 200 שחרור	יום א'
			9X50- (25 חת' + 25 לפי סדר מ.א. הפוך) ה: 15" 6X50- רג' עם סנפ' (25 פר' + 25 גב) (1X) ידיים בחץ; (1X) ידיים צמודות לגוף 3X100- טריפל (1X) פר'+75 גב; (1X) פר' 50 + 50 גב; (1X) פר' 75 + 25 גב 6X75- (25) פר' – נש' 3; (25) רג' גב; (25) גב מלא (דגש: קיפרים) 4X100- חת' 3T; ה: 20" 8X50- חת' 3T; ה: 15" 16X25- חת' 3T; ה: 10" 200- שחרור	יום ב'
			400 חימום 25 פר+25 חת ארוך 50 גב+25 חת ארוך *2 כל הסט (דגש על טכניקה בסגנונות) 75 פר, גב, פר+25 ארוך 100 חת חזק+25 ארוך 200 רגלים חזק 3*200 פולי כפות, יציאה 3:30 תקן 3 שחרור	יום ג'
			500 כל 25 5 גב 400 רג' 25 מלא 300 50 ת"ס 25 מלא 200 יד' 75 חת' 25 גב 100 נשימה 1-3-5-7 200 רג' מהר ביותר!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! 25 200X3-6 ראשון יד' פר' רג' חתירה מהר-25 אחרון יד' גב רג' פר' מהר (באמצע חת') 8x100 אחרון בלי נשימה שחרור +3800-	יום ד'

02.10 טריאתלון שדות ים (גן שמואל) תחרות בקרה לכלל הטרי אתלטים- תחרות חובה!

הפוגות עצים	T3-4 קצב קבוע מראש לפי 50/200/100 / יום ב' וד'	חזה + גב	-02 אוקטובר	-26 ספטמבר
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

כולם מוזמנים!!!

ב9/10 צליחת הכנרת

הפוגות עצים	T4	פר + חתירה	-09 אוקטובר	-03 אוקטובר
	שבורים ארוכים ביום ב' וד'			יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

16.10 - טריאתלון אשדוד, אליפות ישראל לקבוצות (ריבויי משתתפים), - תחרות מבחן, חובה לכלל הטריאתלטים!!!

הפוגות עצים	T4-5 סטים קצרים עצימים יום א' וג'	גב + חתירה	-16 אוקטובר	-10 אוקטובר
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

סבולת עצימה	T3 סטים ארזים	טכנ' מעבר מצוף חתירה	-23 אוקטובר	-17 אוקטובר
			400 + 200 רגליים+ מעורב 200X3 (50 לראות זמן 4T, השאר 3T) 40X8 מ' שחייה 20 מ' קל , סיבוב מהיר וספרינט תוך ספירת תנועות חזרה (תרגול סיבוב) 50 קל + 400 (לא מגיעים עד הסוף, תרגול סיבוב מהיר)- 3T 300-250X5 , דרפטינג 1-5 מתגבר 200X3 כפות פולי ??? שחרור	יום א'
			6X75- (50 חת' + (25) לפי סדר מ.א. הפוך 4X50- מ.א. (25 סנדוויץ, ידיים לפי סדר מ.א.)+(מ.א. רגיל) 4X100- (100 מכל סגנון) (כל 25) יד ימין/ יד שמאל/ ת.ס/ מלא-טכני 12X25- מ.א. (כל 25 מחליפים סגנון) כל 4X מתגבר 1T <- 3T; ה: 15" 200- (100 מ.א. + 100 חת' 3T) 300- (100 מ.א. + 200 חת' 3T) 400- (100 מ.א. + 300 חת' 3T) 400- חת' (מותר סנפ') נשימות 3-5-3-7	יום ב'
			200 חופשי+100 רגליים+100 מעורב 50*8 (25 ספרינט, 25 ארוך) דקה יציאה 25*8 יציאה חזקה מהקיר, 8 תנ יד חזקות, השאר קל 100*10 מתגבר 1-3,4-6,7-10 האחרון תקן +3 לשים לב 300 פולי+כפות היפוקסי שחרור	יום ג'
			600 כל 25 4 תרגיל סגנון 200x3 50 רג 50 מלא - מתגבר 1-3 50x4 25 תרגיל מהירות 25 סגנון 100x4 50 סגנון מושלם 50 מתגבר 100x3 מתגבר 1 ל-3 + 100x4 בקצב של האחרול מהשלישייה 2x300 פולי וכפות נשימה 1,3,5 לפי 50 + 100 קצב מוגבר) 200 שחרור -+3500	יום ד'

הכנה ספציפית	T3-5 שבורים בינוניים 400/200/800	חת+ פרפר	-30 אוקטובר	-24 אוקטובר
			400 חימום 150-200X4 , 100 רגליים+המשך מלא 4 דקות יציאה 50X6 יד פרפר עם סנפירים 25 , 400 פרפר, 25 חתירה (פרפר מינימום תנועות גלישה 3 שניות) עם סנפירים 50X4 , 3T +, 50X4 עד 4 מתגבר 100 קל 25X4 מ.מ.א.ק 50 קל+ ALLOUT 200 +100 שחרור 3T 200 , 4T 50 , 250X3 200 שחרור	יום א'
			400- (75 חת' + 25 תחושת מים) 12 X25 ידיים: 1חת/1פר; 2חת/2פר; 3חת/3פר 4X150- רג' עם סנפ' (50) חת'; (50) גב; (50) פר' על הגב 3X- (4X25) פרפר 5T ה: 30" + 100 חת' 3T יציאה 2' 800- חת' (2X100) ה: 10" + 200 ה: 20" + 400 200- גב עם סנפ'	יום ב'
				יום ג'
			400 חימום 100X4 רג' מתגבר קל 25 75X6 תחושה 25 ת"ס 25 מלא (חת' פר') 50X8 .1 25 יד' חת' רג' פר', 25 חופשי 2. 25 יד' פר' רג חת', 25 חופשי 75X4 75-חת' פר' חת', 75-פר' חת' פר' (לפי 25) 150X4 150- חת' פר' חת', 150- פר' חת' פר'(לפי 50) 50 פר' חזק + 100 חת' T2 + 50 פר' חזק (למעשה 100 שבור) 200 קל 200X4 הפסקה 20 שניות שחרור -+3800	יום ד'

הכנה ספציפית	T2-6 שבורים קצרים 50/100/200	חתירה + חזה	06-נובמבר	-31 אוקטובר
				יום א'
				יום ב'
				יום ג'
				יום ד'

טריאתלון אילת 12/11-13/11

הכנה ספציפית	T-2-6 פתיחה 2*200 / 3*100	חתירה	13-נובמבר	-07 נובמבר
			400 חימום 25X8+ עם סנפירים (1/2 בריכה שנייה ALLOUT) 5T 50-וה-4T, 3T, 50X2+ 100X2+ 200X2 25X8 ללא נשימה 45 שניות יציאה 50X4 שבור ALLOUT, 10 שניות, 200 דרפטינג עם 50 מ' ALLOUT לראות זמן ולהמשיך T3 500 דרפטינג T3-T4 (מי שעושה טריאתלון לא חובה) שחרור-500-200	יום א'
			200- חת' + 4X25 מ.א. 200- מ.א. + 4X25 גב 200-2X (1X) חת'; (1X) גב; (25) יד רודפת יד; (25) מלא 100-3X רג' (50 גב + 50 חת') (25 ידיים חץ + 25 ידיים ליד הגוף) 100-3X חת' - מתגבר כל- 2T 25 ← 5T; ה: 30" 200-2X (100 גב 2T + 100 חת' 5T) ה: 40" 100- קל 100-3X חת' עם סנפ' - מתגבר כל- 3T 100 ← 5T ה: 30" 200- חת' עם סנפ' 2T + 4T; ה: 40" 100- גב קלאסי	יום ב'
			600 כל 25 4 גב 100x6 50 רג' 50 ת"ס 8x50-4 מתגבר בתוך ה-50, 4- מגבר מ-1 ל-4 4x100 T4-1 T2-3 (בלי ציוד) 4x100 T4-1 T2-3 (פולי+כפות) 4x100 T4-1 T2-3 (כפות+סנפ') 400 ארוך ויפה נשימה 1,3,5,7 (לפי 50) שחרור -+3400	יום ג' יום ד'

תוכנית לפי שבוע קיץ סתיו 2010

אלמנטים/תרגילים/טסטים	איכות סבולת	תקן	מיומנות/סגנון	עד...	השבוע מ..
כדור מים משחקי מים	סבולת נרחבת	T2	חופשי	18-יולי	11-יולי
שחייה ארוכה	סבולת נרחבת	T2	חופשי	24-יולי	18-יולי
היפוקסי ושחייה ארוכה	סבולת נרחבת	T2-3	חתירה	30-יולי	25-יולי
10 דקות יום א' וב'	הפוגות נרחב	T3-2	חתירה	07-אוגוסט	01-אוגוסט
יום א' וג' 25 רגליים	הפוגות נרחב	T3-2	פרפר + קיפרים	14-אוגוסט	08-אוגוסט
יום שני ושלישי 400 מדידה	הפוגות נרחב	T3-2	גב-גריפה	21-אוגוסט	15-אוגוסט
יום ב' וד' 50 רגליים	סבולת עצימה	T3	גב+ קיפרים	28-אוגוסט	22-אוגוסט
יום ב' וג' 15 דקות	סבולת עצימה	T3-4	חתירה- גריפה	04- ספטמבר	29-אוגוסט
יום ג' וא' 100 רגליים	סבולת עצימה	T3	חתירה- גריפה	11- ספטמבר	05- ספטמבר
יום ב' וא' 50*4 קצב קבוע מראש	סבולת עצימה	T4	חזה- ידיים	18- ספטמבר	12- ספטמבר
יום ג' וד' 200 רגליים	הפוגות עצים	T3	פר גב	25- ספטמבר	19- ספטמבר
קצב קבוע מראש לפי 50 200/100	הפוגות עצים	T3-4	חזה + גב	02- אוקטובר	26- ספטמבר
שבורים ארוכים ביום ב' וד'	הפוגות עצים	T4	פר + חתירה	09- אוקטובר	03-אוקטובר
סטים קצרים עצימים יום א' וג'	הפוגות עצים	T4-5	גב + חתירה	16- אוקטובר	10-אוקטובר
סטים ארוכים	סבולת עצימה	T3	טכני מעבר מצוף חתירה	23- אוקטובר	17-אוקטובר
שבורים בינוניים 400/200/800	הכנה ספציפית	T3-5	חת+ פרפר	30- אוקטובר	24-אוקטובר
שבורים קצרים 50/100/200	הכנה ספציפית	T2-6	חתירה + חזה	06-נובמבר	31-אוקטובר
פתיחה 2*200 /3*100 טריאתון	הכנה ספציפית	T-2-6	חתירה + גב	13-נובמבר	07-נובמבר