

תוכנית אימון ראשונית למאסטרים ושחיינים אוקטובר 2011 - פברואר 2012



כרגע התכנית בנויה מאוקטובר 2011 עד פברואר 2012 וכוללת בתוכה את:

| | |
|-------------|---|
| 28-29.10.11 | אליפות ישראל בטריאתלון אילת |
| 11.11.2011 | משחה "פוסידון" מים עמוקים |
| 20.1.2012 | תחרות איש הברזל באילת Israman |
| 24.2.2012 | אליפות ישראל בשחייה למאסטרים-אשדות יעקב |

התוכנית נבנתה ע"י 10 מאמנים בכירים: דנה עדן-שחורי, נמרוד פלמה, סינדי דויטשר, אילת נגלי, שני סוליבן, אילנה טבת, תומר ישראלי, ירדנה דאון, 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

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 עבודה על משחים ארוכים לקראת משחה "פוסידון" | 1 Cycle 1 | תל' מרכזי: 2T מרחקים בינוניים מיומנויות: תחושת מים, ת.ס חת'. רגל. |
| | 2 Cycle 1 | תל' מרכזי: 2T ארוך. נגיעה ב3T בינוני מיומנויות: ת.ס גב, תל' זוגות(שחיה מסונכרנת,דרפטינג), תל' מהירות קצר. |
| | 3 Cycle 1 | תל' מרכזי: פירמידה 4T-2T מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה . |
| | 4 Cycle 1 | תל' מרכזי: 15דק' מדידה 4T-3T מיומנויות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'. |
| | 5 Cycle1 | תל' מרכזי: 2T-3T ארוכים. מיומנויות: ת.ס פר', צלילות, הגברות, עקיפות. |
| | 6 Cycle 1 | תל' מרכזי: 2-3T בינוניים עד ארוכים מיומנויות: שליטה בזמן ודופק...קצת ספרינטים 11/11 משחה "פוסידון" למים עמוקים(1900/3800מ') |
| מחזור ביניים שמירה על יכולת שילוב סגנונות | 7 Cycle 2 | תל' מרכזי: 2T-3T בינוניים + מתפרצות מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בגב. |
| | 8 Cycle 2 | תל' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 5T-2T מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח. עבודה על מהירות |
| | 9 Cycle2 | תל' מרכזי: 3T-2T ארוכים ובינוניים. D-מתגבר 1- 4< מיומנויות: דרפטינג + עקיפות, רגל, שמירה על קצב. |
| | 10 Cycle2 | תל' מרכזי: 15 דק' 3T מיומנות: שחיה ללא נשימה, ספירת תנועות ושמירה על קצב. תרגילי רדיפה |
| | 11 Cycle2 | תל' מרכזי: פירמידות 5T-2T מיומנויות: ת.ס חת', תחושת מים, קיפרים + חץחץחץחץ!! |
| | 12 Cycle 3 | תל' מרכזי: 2T-3T בינוניים + תרגילי מהירות מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בפר'. |
| דגש על חת' ת.ס עבודה על משחים ארוכים "ישראל" | 13 Cycle3 | תל' מרכזי: 2T ארוך. נגיעה ב3T בינוני מיומנויות: ת.ס גב, תל' זוגות(שחיה מסונכרנת,דרפטינג), כוח. |
| | 14 Cycle 3 | תל' מרכזי: פירמידה 4T-2T מיומנויות: ת.ס חזה, צלילות, הגברות, עקיפות. |
| | 15 Cycle 3 | תל' מרכזי: 3-4T ארוכים. נגיעה במהירות מיומנויות: שילוב סגנונות, עבודה על מ.א ושמירה על קצב חת'. |
| | 16 Cycle 3 | תל' מרכזי: מרחקים 400 ומעלה 3T מיומנויות: דרפטינג, עקיפות, נשימה קדימה. תחרות "Israman"-איש הברזל אילת |
| | 17 Cycle 4 | תל' מרכזי: 2T ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, הנאה משחיה. |
| | 18 Cycle 4 | תל' מרכזי: 3T-2T הפסקות קצרות. מהירות. מיומנויות: ת.ס חת'. היפוקסי, כח. |
| הכנה ספציפית לאלופות סגנונות ספרינטים קצב תחרות | 19 Cycle 4 | תל' מרכזי: 4T-2T, שילוב ס.א, ספרינטים מיומנויות: ת.ס אישי, זינוקים ויציאות. |
| | 20 Cycle 4 | תל' מרכזי: 2T, 4T, מעט זמני תחרות. ספרינטים. מיומנויות: חץ! יציאות ארוכות, רגל. ס.א. |
| | 21 Cycle 4 | תל' מרכזי: קצב תחרות, ספרינטים. מיומנויות: סיבובים, יציאות, זינוקים. אליפות ישראל מאסטרו "אשדות יעקב" |
| | 22 Cycle 4 | תל' מרכזי: 2T שחרור, תחושת מים, חזרה לעניינים מיומנויות: ת.ס מים, שחיה מסונכרנת בזוגות. כדורים. |
| | 22-28 ינואר | תל' מרכזי: 2T ארוך מיומנויות: שילוב סגנונות, הנאה משחיה. |
| | 29-4 ינוי-פבר' | תל' מרכזי: 3T-2T הפסקות קצרות. מהירות. מיומנויות: ת.ס חת'. היפוקסי, כח. |
| 5-11 פברואר | תל' מרכזי: 4T-2T, שילוב ס.א, ספרינטים מיומנויות: ת.ס אישי, זינוקים ויציאות. | |
| 12-18 פברואר | תל' מרכזי: 2T, 4T, מעט זמני תחרות. ספרינטים. מיומנויות: חץ! יציאות ארוכות, רגל. ס.א. | |
| 19-25 פברואר | תל' מרכזי: קצב תחרות, ספרינטים. מיומנויות: סיבובים, יציאות, זינוקים. אליפות ישראל מאסטרו "אשדות יעקב" | |
| 26-3 מרץ | תל' מרכזי: 2T שחרור, תחושת מים, חזרה לעניינים מיומנויות: ת.ס מים, שחיה מסונכרנת בזוגות. כדורים. | |

| מיומנויות: תחושת מים, ת.ס חת'. רג'. | תר' מרכזי: 2T מרחקים בינוניים | 2-8 אוק' |
|-------------------------------------|---|----------|
| | 250 חימום+200X4 עם סנפירים (50 ראשון כלב בכל 200)+7 דקות רגליים (מחולק ל- 100, לאחר כל 100, 15 שניות) 25X8 צלילה עם סנפירים חתירה פתיחה גדולה במיוחד מתחת למים (עבודה על טווח תנועה של השריר) 125 מ' הבנת התרגיל (25 כלב, 25 ספרינט ספירת תנועות, 25 תפיסת מים, 25 ידיים ישרות 4T 25 מינימום תנועות) +8-125X4 (בין 15-30 שניות הפסקה בין כל סט אבל זמן יציאה קבוע לדוגמא 2:15, 2:30, 2:45..... 25X4 חתירה עם סנפירים וכפות ראש בחוץ, דגש זווית הכנסת יד למים 200-800 כפות סנפירים, נשימה כל 5, דגש זווית הכנסת יד למים | יום א' |
| | 400 מרי"מ 150*4 (רג/תס/מלא) 125*6 (25 תחושת מים / 100 מתגבר) 200*4 קצב 2T יציב 400 סנפ וכפות | יום ב' |
| | חימום 200 חתירה+200 מעורב 50*6 רג חתירה בלי קרש, הלוך גב, חזור בטן 50*4 מתגבר בתוך + 200 קצב 2T. 50*4 מתגבר בתוך + 300 קצב T3 50*4 מתגבר+400 פולי +כפות שחרור | יום ג' |
| | 400 חופשי 75*4 [50 ת.ס+25 מלא] חת' 100*4 רג'+50 ת.ס+50 מלא-טווח תנועה] אין הפסקה באמצע סט 200*5 [2T + 100T3] 3 סטים רגיל, 2 סטים כפולי 600 סנפ' היפוקסי 3, 5, 7, גב 100 שחרור 3700 | יום ד' |
| | 600 כל 25 רביעי תחושת מים 75*8 (1- רג'/מלא/רג, 1-מלא/רג'/מלא) 25*20 לפי המעורב (כל סיבוב סגנון אחד מהיר) 300 כל 25 שלישי חזק 250*4 פולי+כפות שמירת קצב שחרור -+3000 | יום ה' |
| | 200 חופשי + 200 לפי 25 ת.ס + 25 כלב 6X100 רגליים עם סנפירים וקרש 4X100 לפי 25 ימין/25 שמאל/25 כלב/25 מלא 20X50 כפות ופולי יציאות קצרות 200 שחרור ומתיחות סה"כ 2600 | יום ו' |

| מימוניות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסונכרנת,דרפטינג), תר' מהירות קצר. | תר' מרכזי: 2T ארוך. נגיעה ב3T בינוני | 9-15 אוק' |
|--|--------------------------------------|-----------|
| <p>300 חימום 125X6-8+ , כל פעם 12.5 מ' של סיום 125+ALLOUT נגיעה 200 רגליים+50X3-4 רגליים 25X4 גב עם סנפירים(25 ראשון דולפין על הגב, 25- החלפה כל 3 שניות עומק יד קידמית 20 ס"מ מקו המים, 25 ספרינט, 25 שחייה רגילה ארוכה ונכונה) 100X5 גב עם סנפירים 2:00 דקות יציאה (בדיוק כמו ב- 25X 4) 5X3-8 דקות יציאה עם כפות פולי ???? שחרור- 50X4 גב קלאסי</p> | | יום א' |
| <p>300 חופשי כל בריכה 4 גב 100X4 גב 25 רג' 50 ת.ס 25 מלא הפסקה 15 ש' 200X4 חת' 150 2T 50+ 3T, 50 המהיר נוסע 50X6 דרפטינג בזוגות 25X4 חת' מתגבר מ-4 1"30 יציאה +50 גב T2 50+ קל)2X 30" בין הסטים 200X2-4 עם כפות ופולי 2600-3000</p> | | יום ב' |
| <p>400 חימום 100*4 ת.ס גב עם סנפירים (25- 5 תנועות פרפר על הגב ואחרי זה רק רגליים, 25- יד דוקרת לכיוון השמים, 25- יד שנייה, 25- החלפה כל "3" 25*4 גב מלא יציאה על 45" 50*6 זוגות מכיאת כף 100+50)6-8 ה- 100 חתירה ה- 50 גב 50*4 מנסים לתפוס את השחיין ששוחה לפניכם. 400 ארוך 2T אפשרות לכפות ופולי שחרור סה"כ - 2700</p> | | יום ג' |
| <p>3X200 (75 חת'+25 גב) (75 חת'+25 חזה) (75 חת'+25 פר') הפסקה 20" 4 X 25 חת' (12,5 מ' ספרינט ללא נשימה + 12,5 קל) (זוגות) X3 4X25 רג' גב (יד אחת ישרה קדימה) (זוגות) 100 ת.ס גב (יד מחכה ליד / יד רודפת יד) 2X50 גב מלא (2T 25 + 3T 25) ה: 20" 200 ידיים חת' (בלי כפות) 2T 3-4X400 חת' (1) רגיל; (2) מלא עם כפות; (3-4) כפות + סנפ' (דרפטינג) שחרור</p> | | יום ד' |
| <p>400 חימום (200 חת, 100 גב, 100 חת) 200 רגליים קובייה בפרפר 50*4 25 רגליים גב יציאה ארוכה עם 5\4 בעיטות פרפר מהקיר 25 גב מלא עם יציאה ארוכה. מנוחה 15' 150*3 גב סנפ' (50 צרפתי על הגב, 50 יד מחכה ליד ב90 מעלות בחוץ, 50 גב מלא) 100*4 50 חת' ידיים ישרות 3T, 50 גב 2T –דגש גלגול גוף. מנוחה 15' 75*6 שליטה בקצב- 50 מטר חת' מתגבר, 25 מתפרץ (סגנון שונה מחת') 200*4 דרפטינג מתחלף כל 200 בחת'. 100 2T 100 T3 מנוחה ארוכה 300 חת' ארוך +פולי וכפות שחרור</p> | | יום ה' |
| <p>300 חופשי + 4X150 לפי 100 מ.א + 50 בסגנון אחר ע"פ סדר מעורב 100 קל 8X50 בזוגות – השני יוצא אחרי "5 שניות ועוקף את בן הזוג 8X25 סנפירים – 123 בגב דגש על מתיחת יד עמוקה וגלגול גוף 9X100 – לפי 3 בגב / 3 בחת' קצב / 3 בחת' חזק 200 קל שחרור ומתיחות סה"כ 2700</p> | | יום ו' |

| 16-22 אוק' | תר' מרכזי: פירמידה 4T-2T | מיומנויות: שילוב סגנונות, ת.ס חזה . |
|------------|---|-------------------------------------|
| יום א' | 400 חימום+ 100 200+ 100+ 200+ 100 (עם סנפירים יציאה לפי 1:45 ל- 100)+250 רגליים 25X8 מעורב טכניקה 150X4 (50 ראשון חזה ארוך, 50-סדר מעורב, 50 חתירה) 20 שניות הספקה בין כל 150 2 דקות יציאה+6 דקות יציאה {2-5X, 2 דקות 4T, ה- 6 דקות יציאה – 2-3T (ניתן לעשות 2 סטים עם כפות ופולי) 25X4 צלילה בחזה 100 קל חתירה | |
| יום ב' | 400 כל 25 רביעי לפי המעורב 400 (50 רג' 25/תס/מלא...100 בכל סגנון) 75*8 מעורב מתגלגל + 200 מתגבר חזק בחת' 25-50-75 50-100-200 100-200-400 (כל פרמידה מתגברת 5T-2T) 200 שחרור 3000 | |
| יום ג' | חימום 400 מרימ 25*8 רג חזה. יציאה בזוגות. 25*4 רג חתירה, יציאה בזוגות חזק!!! 100*4 מעורב T2 200*2 חת ב T3 50*8 מתגבר מ 1-4 5-8 מסיימים ב T4 600 ארוך פולי+כפות, להחליף מוביל כל 100. שחרור | |
| יום ד' | 400 חופשי(לשלב סגנונות)י+300 [100 רג' חזה+50 מלא] + 200 [25 ת.ס חזה+25 מלא] + 100 חזה-דגש יציאות תנועה וחצי+200 2T + 300 3T + 400 [25 4T לפי מ.א. + 75 2T] 300 חת 2T 200 מ.א. 3T 100 חת' 2T 50 סגנון בחירה 4T שחרור 4000 3* סט 2- כפולי , סט 3- סנפ' | |
| יום ה' | 200 חופשי+6*100 הפסקה 10 שניות 150*4 (רג'/תס/מלא אחד בכל סגנון) 125*4 (100 חת' +25 חזה רג 2 רג 1 יד) 300*3 (50 קל/200 דופק 24/50 מהיר ביותר) 200 שחרור 3000 | |
| יום ו' | 200 חופשי + 200 חזה + 200 רגליים + 200 רג' פרפר וידיים חזה 8X25 צלילה מהירה בחזה 4X100 סנפירים ע"פ סדר מעורב לפי ימין/שמאל/מלא/חזק 7X200 כפות ופולי – 3 פעמים על 2T + פעמיים 3T + 4T + A.O 200 שחרור ומתיחות סה"כ 3000 בלבד | |

| מיזמוניות: יציאות, שליטה בדופק, ת.ס חת'. | תר' מרכזי: 15דק' מדידה 3T-4T | 23-29 אוק' יום א' |
|--|---|-------------------|
| | 400 חימום+250 רגליים+100 גב 50X4 (25 כלב, 25 מינימום תנועות) +25X4 יציאות חזקות, ח. 5 שניות ואז שחייה ארוכה 100X3 דיוק בדופק על 2:30 יציאה (24 בדיוק, 26 בדיוק, 29 בדיוק) 5 דקות שחייה דופק מדויק של 26 , לדעת כמה אתם עושים 100 קל 15 דקות שחייה 200X2-6 כפות פולי שחרור | יום א' |
| | 300 חופשי כל בריכה 4 חזה+200 מ.א+100 רג' 100X6 [25 טכני, 25 ללא נשימה, 25 טכני, 25 מהירות מתגברת, יציאה חופשית] 100X4 חת' כל יציאה מהקיר בחץ עם 4 תנועות רג' פרפר יציאה 2:00 15ד' מדידה -10 ד' 3T-5ד' 4T 8-12 50X סנפירים וכפות יציאה 55 ש'. 50X2 שחרור ומתיחות 3000 | יום ב' |
| | 400 חימום כל 4 לפי סדר מעורב 6*75-25 ת.מ, 25 יד שורטת, 25 כלב 4*100 חתירה דגש – זמן קבוע ודופק קבוע. 4*50 מאמצע הבריכה-דגש על יציאות 15 ד' מדידה בין 3T-4T שחרור 200 קובייה עם סנפירים סה"כ-2500 | יום ג' |
| | 200X3 (75 חת'+25 גב) (75 חת'+25 חזה) (75 חת'+25 פר') הפסקה 20" 25 X 4 חת' (12,5 מ' ספרינט ללא נשימה + 12,5 קל) (זוגות) 3 X 25 4X רג' גב (יד אחת ישרה קדימה) (זוגות) 100 ת.ס גב (יד מחכה ליד / יד רודפת יד) 50X2 גב מלא (25 2T + 25 3T) ה: 20" 200 ידיים חת' (בלי כפות) 2T 400X3-4 חת' (1) רגיל; (2) מלא עם כפות; (3-4) כפות + סנפ' (דרפטינג) שחרור | יום ד' |
| | 500 חימום – 100 אחרון מ.א. 4*50 חת' מתגבר כל 50 עד דופק 4T יציאה 1' 300 רג עם סנפ' ללא קרש 3T 4*175 (50 נגיעה כל 3 תנועות בקרקעית, 50 מלטפת, 75 מלא מרפק גבוהה נשימה כל 3,5 (15 דקות מדידה שחרור | יום ה' |
| | 200 חופשי 50X4 מהאמצע תרגול קיפרים חזק 100 קצב חזק + 100 קל 500X3 עם סנפירים וכפות – כל מהיר מקודמו 150 רגליים עם קרש + 150 שחרור ומתיחות סה"כ 2400 | יום ו' |

| מימנויות: ת.ס פר', צלילות, הגברות, עקיפות. | תר' מרכזי: 2T-3T ארוכים. | 30-5 אוק'-נוב' |
|--|--|----------------|
| | 400 חימום, 200X3+200 רגליים 50X4 יד פרפר עם סנפירים דקה יציאה 7 דקות, 4 דקות, 2 דקות, 100 מ' מ' ALLOUT 2-4X (2 סטים כפול פולי, הכל 3T פרט ל- 100 האחרון, כול יוצאים על זמני יציאה זהים) 50X4 שחרור עם סנפירים | יום א' |
| | 4X100 (75 חת' + 25 סנדוויץ) 3 4X50 תנ' ראשונות בכל יציאה בפרפר השאר בחת' 3X100 חת' סנפ' 2,4,4 400 סנפ' (25 פר' מינ' תנ' גלישה 3 ש' + 25 חת') 4X50 (25 מתגבר בתוך+ נגיעה חזקה, 25 חת' ארוך) 3 X 7 יציאה, (300-400) T2-3 סט 1- רגיל, 2- פולי+כפות, 3- דרפטינג האחרון עובר להיות ראשון 4X75 חת' 25 ראשון ללא נשימה 200 שחרור | יום ב' |
| | חימום 400 300 סנפ, כל בריכה 3 רגלים פר בצלילה, כל 4 פר מלא. 4*25 מ,מ,חזק,קל. 4-5*400 קצב נעים T2 שבור ב 200 10 ש.נ T3 שבור כל 100 10 ש T2-3 מלא, קצב נעים פולי+כפות שחרור | יום ג' |
| | 300 חופשי + 100*3 מתגבר בתוך 100 + 50*6 [25 רג' פר'+25 ת.ס פר'] + 25*12 [1*בזוגות-עקיפה, 1*פר'] 3*800 2-3T 1*רגיל 1*כפולי 1*סנפ' שחרור 3700 | יום ד' |
| | 600 מטר לפני סיבוב בצלילה 25*8 + סנפ(25 מתגבר, 25 צלילה) 25-50-75-100-100-75-50-25 בכל תחילת 25 3 תנועות פרפר 2*(50*8 מתגבר 1-8 + 400 עקיפות) שחרור -+3000 | יום ה' |
| | 250 חופשי + 5X50 לפי 25 ידיים עוברות מהר מאד + 25 ידיים עוברות לאט 6X50 סנפירים – טכנ' פרפר לפי 25 שריטת מים+25 אגרופים 8X25 פרפר 4X75 – 25 פרפר + 50 חתירה קצב 4X300 חת' 30" מנוחה בין כל 300 שחרור ומתיחות 2500 סה"כ | יום ו' |

| מיומנויות: שליטה בזמן ודופק...קצת ספרינטים 11/11 משחה "פוסידון" למים עמוקים(1900/3800מ') | תר' מרכזי: 2-3T בינוניים עד ארוכים | 6-12 נובמבר |
|--|--|----------------|
| | 400 חימום+200X3 סנפירים 3:15 יציאה 50X4 , 1-4 מתגבר 125X4 מ' חתירה דרפטינג (25 מ' ALLOUT השאר קצב) 50 קל 6:30X3-8 יציאה (מטרת התרגיל הכנה מנטלית- ללא כפות פולי) גלגול גוף עם סנפירים 200 מ' על הגב | יום א' |
| | 400 מ.ר.י.מ. (מלא,רג',ידיים,מ.א.) 400 חת' 2T הפסקה 30 ש', 200X2 , 2T-1 3T-2, יציאה 4:00 100X4 יציאה 2X(2:00 סט השני עם סנפ' 200X2 במ.א. ו100X4 גב/חת', כל היתר אותו דבר. 25X4X2 ספרינטים סט-1 מ.א, 2 חת'. 200X2 חת' עם כפות 3400 | יום ב' |
| | 600 מ.י.ר.ם 25*8 מתגבר, מתפרץ, ALL OUT, קל 200*5 – 50 אחרונים תקן 3 100*4 25 ראשון מהיר 75 תקן 2 50*2 -תקן 3 שמירה על דופק קבוע 400 ארוך פולי כפות סה"כ-2700 | יום ג' |
| | 6X100 (2X) חת' + (1X) מ.א. ה: 20" 3X [50 רג' חת' ה" 10" + 100 ידיים חת' ה" 20" + 150 חת' מלא] 3T הפסקה 1' 2X [100" +10" 200" +20" 300" +30" 400 חת'] 2T (לשמור על הממוצה של 100 לכל אורך התרגיל) סט השני עם ציוד 400 גב עם סנפ' | יום ד' |
| | 200*3 (200 חת', 200 מ.א. הפוך, 200 חת') 75*4 חת', 25 אחרון מינימום תנועות יציאה על 1.15' 300*4 (200 חת' 2T 100 מתגבר ל3T) 50*4 חת' 25 מתפרץ מק' תנועות (גלגול גוף מהיר, 25 קל) 25*8 חת' יציאה על 45' רגליים עובדות מהר יד' לאט 100*5 פולי +כפות נשימה מתחלפת כל 25 : 3,5,7,9 שניות מנוחה שחרור | יום ה' |
| | 200 חופשי + 200 רגליים 8X50 לפי ידיים ישרות ואצבעות פתוחות + 25 אגרופים 6X200 מתגבר 1-3 / 4-6 (4-6 עם סנפירים) 6X100 מתגבר 1-3 / 4-6 (4-6 עם כפות ופולי) 4X25 צלילה + 4X25 שחרור בזוגות עם כיפיים סה"כ 2800 | יום ו' |

| מיומנויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס. בגב. | תר' מרכזי: 2T-3T בינוניים + מתפרצות | 13-19 נובמבר |
|---|--|--------------|
| | <p>400 חימום+200X4 ספירים (100 גב עם קיפרים+3 תנועות דולפין+100 חתירה- 3 תנועות ללא נשימה לאחר הקיפר)</p> <p>100X3 גב קצב+25X4 טכניקת גריפה בגב</p> <p>50X6 שליטה בקצב+מספר תנועות קבוע (להחליט על משהו ולא לשנות כל התרגיל)</p> <p>50 מ' – לנסות לעשות פחות ב- 5 מהמספר הכי נמוך שנעשה בתרגיל הקודם</p> <p>2-4 דקות שחייה דרפטינג עם כפות פולי שחרור</p> | יום א' |
| <p style="text-align: center;"> { 50 גלגול גול יד' לצדדים, ראש ישר, כתף לסנטר 3 שניות 50 ימין/ שמאל דגש גלגול 50 1,2,3 החלף, כתף מחוץ למים 50 מלא } </p> | <p>400 חימום כל 4 גב</p> <p>4X50 רג' (25 לפי מ.א+ 25 גב)</p> <p>3X200 גב סנפ'</p> <p>4X200 חת' T2 כל 2 מתפרץ, כל 4 גב מתגבר + נגיעה חזקה!</p> <p>16X25 חת' T3 10" מנוחה</p> <p>3X50 מיני-מקסי(2X)</p> <p>2-5X100 חת' פולי+ כפות</p> <p>200 שחרור</p> <p>3100-3400</p> | יום ב' |
| | <p>400חימום</p> <p>75*4 (בגב+25 חת) דגש על טכנ בגב</p> <p>100*4 סנפ בגב, 50 ת.ס. 50 מלא</p> <p>200*4 מתגבר מ 1-4</p> <p>100*4 מתגבר מ 1-4 +פולי כפות</p> <p>75*4 (25 גב+50 חתירה)</p> <p>שחרור</p> | יום ג' |
| | <p>200 חופשי+200 רג' +200 חופשי + 200 מתגבר לקראת כל קיר+קיפר מהיר (*להסביר על קיפרים)</p> <p>75*4 [25] ת.מ גב+25 ת.ס גב+25 מלא]</p> <p>50*6 מיני-מקסי</p> <p>4*200 [2T + 50*4 (10+! 30 ארוך+!)]</p> <p>600 כפות] 100 חת' +50 גב 3T] *דגש עוצמת גריפה ותנועות מלאות</p> <p>שחרור</p> <p>3700</p> | יום ד' |
| | <p>200*3 (מלא/ רג מתגבר/ שילוב סגנונות)</p> <p>50*8 מהאמצע דגש סיבובים</p> <p>100*4 (25 תס גב/25 מלא גב/25 תס חת' /25 מלא חת') מלא תמיד מוגבר</p> <p>4*50 מיני מקסי+ 100 3T)</p> <p>400 סנפ וכפות 2T</p> <p>3000</p> | יום ה' |
| | <p>400 חופשי כל בריכה 4 בגב</p> <p>6X60 כל פעם מסיימים בקיפר חזק ודחיפה ארוכה ואז חוזרים לקיר</p> <p>6X50 1-3 / 4-6 מתגבר לפי 5" מנוחה</p> <p>200 גב עם ספירים וכפות דגש על מתיחת יד עמוקה ותפיסת מים טובה+100 קל</p> <p>200 גב עם ספירים דגש על העברת ידיים מהירה+100 קל</p> <p>200 גב ללא ציוד</p> <p>6X150 חתירה בכל פעם יש 50 גב במיקום משתנה</p> <p>שחרור ומתיחות</p> <p>סה"כ 2700 בקירוב</p> | יום ו' |

| מיומנויות: ת.ס חזה. יציאה תת מימית, כח. עבודה על מהירות | תר' מרכזי: סט הבנוי ממרחקים שונים 5T-2T | 20-26 נובמבר |
|---|--|--------------|
| | 400 חימום+100X6 עם סנפירים (50 כלב, 25 ידיים ישרות חזק מאוד, 25 מתגבר) 2 דקות יציאה 50X8 סנפירים (25 צלילה דולפין, 25 חתירה מתגבר- נגיעה חזקה) 100X4 (25 ALLOUT, 3T 75) 8 דקות יציאה+2 דקות יציאה+ 4:30 יציאה { 8 דקות יציאה 3T, 2 דקות יציאה- 5T, 4:30-4T----- הכל 1-3X פעמים (סט אחד עם כפות פולי) 200 שחרור | יום א' |
| | 200 חופשי +100 גב+25X4 רג' חת' 100X4 לפי מ.א 25 רק רג' 25 מלא 100 בכל סגנון 20 ש' הפסקה 50X8 חת' 25 כמה שפחות נשימות 25 כמה שפחות תנועות "15 הפסקה 200X9 לפי: (200 + 100X2 + 50X4) X 3, הפסקות: אחרי 200 - 30 ש' בין 100 - 20 ש', 50- כל 1:00 חת' טו: 200 חת' 2T, 2-100X2 חזה 50, 3T חזה 50, חת' 4T, 50X4 חזה 5T הפסקה 30 ש' בחזה יציאה תת מימית, מי שלא יכול לשחות חזה אז גב במקום... סט השני בחת' אותם תקנים סט שלישי עם סנפ' ואותם תקנים.. 50X4 שחרור ומתיחות 3200 | יום ב' |
| | 200 חופשי 200 רגליים+ 200 מעורב 50*6 ת.ס חזה 100 חוזה ארוך (300+200+100+50)*3 ה-25 הראשון בכל סט 5T השאר קצב. הסט האחרון עם כפות ופולי. שחרור סה"כ 2950 | יום ג' |
| | 300 חת' + 100 סנדוויץ' (רג' חת' + ידיים חזה) 4X150 חזה (50) 2תנ' רג'+1 תנ' ידיים; (50) גב דלאסי; (50) חזה מלא 8X25 חזה (בזוגות – שחיין ארוך: אחד עובד ידיים השני רגליים) X2 200 חת' 2T + 5T 2X25 ה:15 150 חת' 2T + 5T 2X25 100 חת' 2T + 5T 2X25 50 חת' 2T + 5T 2X25 • סט השני עם סנפירים 8X100 עם כפות (25 חזה יציאה מהקיר בתנוע וחצי + 75 חת') יציאה "2'10"-2' | יום ד' |
| | 400 חת כל בריכה 4 רג' בלבד 100*4 25 רג' חזה בלבד יד לצידי הגוף נגיעה בכפות יד' עם הרג' 25 שעון בחזה (יד ימין רגל ימין רגל שמאל יד שמאל) 50 חזה מלא תנועה וחצי חזקה מאוד פירמידה יורדת ועולה 50*6 35 מטר יד' חזה רג' חת' (עובדות מהר מאוד) 15 מטר חת' קל 350 חת' – 250 חת 2T, 100 3T בריכה אחרונה חזה מהיר 4T 250 חת' – 150 חת 3T, 100 4T בריכה אחרונה חזה T5 150 חת' 75 חת' '3T, T5 75 הכל חת' חזה T5 300-400 פולי וכפות ארוך קצב קל | יום ה' |
| | 200 חופשי + 4X50 בחזה 10X50 – אחרי כל 50 עושים 10 עליות על המעקה 8X25 ת.מים על "1 יציאה + 100 גב קלאסי 200 2T + 100 3T + 50 4T + 50 5T 4X100 סנפירים רגליים פרפר וידיים חזה 200 קל ומתיחות סה"כ 2600 | יום ו' |

| מיומנויות: דרפטינג + עקיפות, רג', שמירה על קצב. | תר' מרכזי: 3T-2T ארוכים ובינוניים. D-מתגבר 4<-1 | 27-3 נוב'-דצמ' יום א' |
|---|--|-----------------------|
| | 200X3+250 רגליים 100X6 (1-3 מתגבר, המטרה לדייק בזמן עגול לדוגמא 1:40 ולא 1:39, וכל 100 להוריד 5 שניות) 6X6 דקות יציאה, לאחר 5 דקות שריקה וחוזרים לקיר, הכל דרפטינג, המטרה לדייק במרחק קבוע כל הזמן 3 X1-5 דקות יציאה כפות פולי ארוך ???? שחרור 200- | יום א' |
| | 2X (200 חת'+ 100 רג' קוביה+ 100 מ.א.) 8X25 צלילה רג' פר', 4 על הבטן 4 על הגב 8X50 חת' (4 "45-ל-50 לשמור על קצב, מס' תנועות ודופק) 9X100 חת' T2-3 (שיפור של 2 שניות בתוך 3X100) יציאה 1:45/2:00 400 חת' לעצור כל 100 ל-5" לקחת זמן, לא ליפול ב-200 השני 8X50 פולי, מיקום פולי משתנה 1 עד לעקבים שחרור | יום ב' |
| | 200 חופשי+100 רג'+100 מעורב 25*8 רג, מתגבר, מתפרץ, חזק, קל. (יציאים בזוגות) 400*4 מלא שבור ב 100 "10 יציאה מ 5:30 ומעלה. שבור ב 200 "10 מלא 25*8 סנפ צלילה. תנועות דולפין יציאה דקה שחרור | יום ג' |
| | 400 חופשי+100 מ.א. + 300 רג' (שילוב סגנונות) 25*8 בזוגות-אחד יוצא בT2-3 והשני צריך לעקוף אותו. 4<-1D 50*4 4<-1D 100*4 2.4 4<-1D 200*4 3T 400*3 מטרה: שמירה על קצב קבוע. דרפטינג. 1*רגיל, 1*כפולי, 1*סנפ' שחרור 3700 | יום ד' |
| | 200*4 מרי"מ 75*8 (1-25 רג' חזק/50 מלא...1-50 רג' / 25 מלא חזק) 100*8 דרפטינג כל 100 מתחלף מוביל מתגבר 1-4 5-8 50*16 פולי כפות עקיפות 3000 | יום ה' |
| | 300 חופשי + 50 פרפר + 150 רגליים עם קרש 8X25 סנפירים שחייה עם ראש בחוץ ומבט קדימה 300 מ' בכל פעם האחרון יוצא חזק מהקיפר ומחליף את המוביל 10X100 ידיים עם כפות קצב 4X100 תחרות שליחים (אם אפשר גם מ.א) 200 קל ומתיחות 2600 סה"כ | יום ו' |

| מיומנות: שחיה ללא נשימה, ספירת תנועות ושמירה על קצב. תרגילי רדיפה | תר' מרכזי: 15 דק' 3T | 4-10 דצמבר |
|---|---|------------|
| | 200 חימום- 300 רגליים+200X3 עם סנפירים (כל פעם 3 תנועות לאחר הקיפר ללא נשימה) 50X4 – 1:30 יציאה עם סנפירים ללא נשימה או כמה שפחות (המטרה ב-50 הרביעי לפחות לא לנשום 50 מ') 3 X 5 דקות שחייה בכל 5 דקות המטרה להוסיף לפחות 10 מ', בין כל סט כדקה הפסקה 5 דקות חזק מאוד דרפטינג- דופק 28-29 100 קל 15 דקות מדידה 3T 200X2-5 כפות פולי שחרור | יום א' |
| | 400 כל בריכה 4 מ.א +100 גב 25X4 רג' מתגבר בתוך 25 הפסקה 20 ש' 50X8 כמה נשימות שרוצים וכמה שפחות תנועות 25 ללא נשימה 20 ש' הפסקה 50X6 דרפטינג 50X6 מתגבר בתוך 50 אחד חת' אחד גביציאה כל 1:15 15 ד' 3T 100X4 מ.א אחד רגיל אחד הפוך אפשר עם סנפ' 200X2 כפות פולי סנפ' 3000 | יום ב' |
| | 400 חימום כל 4 לפי סדר מעורב 25 50*4 כמה שפחות נשימה 25 ספירת תנועות 100*4 עם סנפירים 25 ללא נשימה 75 קצב 100*3 - חתירה שמירה על קצב ודופק קבוע 15 ד' 3T 300 קובייה עם סנפירים. סה"כ +2500 | יום ג' |
| | 10X50 חת' (לדייק: שוחים 50 מ' ב- 50") יציאה 1' 12X25 (1X) (12.5 רג' חת' ללא נשימה + השלמה קל); (1X) חת' מלא מינימום תנועות 8X100 עם סנפ' 2T (4X) חת' + (4X) גב 15 דק' 3T (100 חת' + 25 סגנון אחר) 6X150 חת' 2T עם כפות יציאה "2'45"-3' | יום ד' |
| | 400 חת' כל בריכה רביעית ת"מ 400 חת' נשימה מתחלפת כל 3,5,7,9 25 50*4 חת' רק 3 נשימות לבריכה, 25 לפי סדר מ.א. 15' מנוחה 75*6 סנפ', 25 צלילה 50 ארוך ספירת תנועות בחת'. 20' מנוחה 15 דק' מדידה 200 – 400 חת נשימה כל 2,3, 200 עם סנפ' נשימה כל 3 שחרור | יום ה' |
| | 200 חופשי + 8X25 פרפר + 100 קל 12X50 מקסימום 12 תנועות ו- 3 נשימות לבריכה 400 רצוף כל 100 מ' מרימים ראש ורואים ששולטים בקצב 1000 מ' עם סנפירים וכפות חזק מאד 8X25 שחרור בזוגות עם כיפיים סה"כ 2700 מ' מעייפים | יום ו' |



| מיזמוניות: ת.ס חת', תחושת מים, קיפרים + חץחןץ!!!!!!! | תר' מרכזי: פירמידות 5T-2T | 11-17 דצמבר |
|--|---|-------------|
| | <p>300+250 רגליים גב 200X4 עם סנפירים 3:15 יציאה 25X4 חץ 5 שניות ואז שחייה (המטרה לא לצוף במשך 5 שניות ואז להתחיל לשחות חתירה) 25X8 צלילה עם סנפירים 45", 5 תנועות דולפין מהירות ואז חץ 5 שניות, נשימה ושוב 5 תנועות מהירות מתחת למים ולראות כמה החץ לוקח אותנו ואיזה מהירות הצלחנו לייצר 50X4 – חץ ארוך, ללא דולפין, מינימום תנועות 125X6-15 מ' (25 שחיית כלב השאר קצב חתירה) - החצי השני של התרגיל כפות פולי(כל התרגיל 1-3 מתגבר) שחרור</p> | יום א' |
| | <p>4X200 חת', גב, חזה, מעורב 8X50 (25 רג' חת'/ ת.מ. (25 חת' ארוך, מינ' תנ' (תרגול יציאה מהקיר בחץ מתוח 4,4,2) X 8 4X75 חת' דגש קיפרים + יציאה 4,4,2 (25 מ' 1,2,3 החלף גלישה על הצד 25 יד משרטטת גוף 25 מלא) 500 חת' T2 כל בריכה 5 חזק! 400 חת' T2 פולי+כפות 300 חת' T3 כל בריכה 3 מתפרץ 200 חת' T4 פולי 100 חת' T5 שחרור 3000</p> | יום ב' |
| | <p>200 חתירה+200 מעורב 50*3 (2 קיפרים בכל 50) 50*3 (יציאה בחץ מהקיר 6 תנ דולפין, השאר שחיה ארוכה) 300 סנפ', כל בריכה 3 תרגיל טכני בחתירה 100+ 150+ 200+ 150+ 100 (2* 100 תקן 5 150 תקן 2-3 200 קצב נעים שחרור</p> | יום ג' |
| | <p>400 חופשי-כל 4 ת.מים 300 חת' ארוך-דגש בכל יציאה חץ ויציאה אחרי הדגלים! (כפות רג' בקו דגלים) 50*3 [מין/שמאל(יד לצד הגוף)] + 50 מלא טווח גריפה 50+ 1,2,3 החלף 50+ מלא מתגבר] 1.3 2*3 [200 3T 100+ 2T 100+ 4T 100+ 5T 100+ 2T 100+ 75+ קל] שחרור 3700</p> | יום ד' |
| | <p>500 כל 25 רביעי תחושת מים 125*4 (25 רג' /50 תס חת/25 רג' מתגבר) 50*8 מאמצע הבריכה הגברה חזקה לקראת הקיר דגש סיבוב!!!!!!! 250*4 (100 ראשון דגש על החץ + רג' פרפר+150 חת מתגבר לפי 5T-2T) 50*12 כפות וסנפ' יציאות ארוכות וחצים מושלמים 3000</p> | יום ה' |
| | <p>400 חופשי + 400 סנפירים תרגילי טכניקה ע"פ החלטת המאמן 8X25 רגליים A.O 1" יציאה עם קרש 8X50 מהאמצע קיפרים + חץ ארוך ו - 3 תנועות ללא נשימה 100+200+300+400 – בכל פעם התקן עולה 200 קל ומתיחות סה"כ 2600</p> | יום ו' |

| מימונויות: סיבובים, מיני-מקסי, ת.ס בפר'. | תר' מרכזי: 2T-3T בינוניים + תרגילי מהירות | 18-24 דצמבר |
|--|--|-------------|
| | 400 חימום, 200X4 סנפירים (כל בריכה ראשונה ב-100, דולפין ללא נשימה) 50X8 (מאמצע הבריכה, 2 קיפרים ב-50 מ') דקה יציאה 25X4 (25 – יד פרפר, 25 גריפה בפרפר- ידיים לא יוצאות מהמים דגש: סיום גריפה, 25- פרפר ארוך, 25 פר מהר ללא נשימה) 100 צוף באותו סדר ללא סנפירים 50X6 מינימקסי+300, אותו דבר עם כפות פולי 150X5 כפות פולי ?????? שחרור | יום א' |
| | 400 חופשי 50X8 מ.א 25 רג' 25 מלא 15 ש' הפסקה 100X2 ת.ס פרפר 25- רק יד ימין, 25 שמאל, 25, 3 ימין 3 שמאל 25, מלא 20 ש' הפסקה עם סנפ': 100X4 4- תנועות רג' מתחת למים בפרפר 3+ תנועות פרפר מלא ולסיים את כל ה100 בחת' 2:00 25X4 *1 פרפר יציאות ארוכות 1* חת' מתגבר בתוך עצמו יציאה כל 30 ש' 50X4 25 רק רג' פרפר בצלילה 25 חת' מתגבר 50 חזה ולהוריד את הסנפ' 200X(4)6 מאה 2T*1 מאה 3T*2 יציאה כל 4:00 50X6 מיני-מקסי 50X4 חת' דגש על סיבובים 50 שחרור+מתיחות 3100-3500 | יום ב' |
| | חימום 400 + 200 רגליים 75*4 טכנ' פרפר עם סנפירים (25 רגליים דולפין, 25 רק גריפה, 25 פרפר ארוך 3" 100*4 (4 תנועות פרפר אחרי כל יציאה מהקיר ואחרי זה חתירה) מנוחה 20" 4 *25 מתגבר, מתפרץ, ALL AOUT, קל 200*5 1 - מלא 2 - שבור ב 100 מנוחה של 10" 3 - שבור 150 מנוחה 20 " ה- 50 האחרון 4T 4 - מלא 5 - שבור ב50 יציאה על דקה 100 שחרור 50*6 מיני מקסי 200 שחרור | יום ג' |
| | 2X300 (100 חת' + 50 גב) (100 חת' + 50 חזה) 3X100 רג' פרפר עם סנפ' -> קובייה 5X100 סנפ' (25/25) יד אחת; (25) יד ימין-שמאל-2 תנועות ידיים בייחד; (25) חת' 8X25 (1X) פרפר 4T; (1X) חת' 4T יציאה 1' 5 דקות פניות בפרפר 3X 300 ידיים חת' עם כפות 2T 4X50 חת' 3T הפסקה 10" שחרור | יום ד' |
| | 400 (200 חת', 200 מ.א הפוך) 75*4 סנפ' מ.א. הפוך מתחלף 200*4 –פרפר 50 יד יד, 2 50 ימין 2 שמאל 2 מלא ללא נשימה, 75 חת, 25 פרפר מלא 300*2 :שבור ל 200T3 + 100 T2 מינימום תנועות 3.15 יציאה 50*8 12.5 מטר חת, 25 פרפר עם קיפר (!) 12.5 חת'. 100*3 פולי +כפות נשימה 50 מקס' תנועות, 50 מינימום תנועות שחרור | יום ה' |
| | 400 חופשי + 200 יד פרפר עם סנפירים + 200 גב סנפירים 4X50 לפי 25 ע"פ סדר מ.א ו-25 חזרה בחת' 12X50 – 4 פעמים שליטה בתנועות ובזמן / 4 כנ"ל מתגבר / A.O 4 4X250 לפי 50 פרפר + 100 קצב בחת' + 100 מתגבר 200 קל ונעים 2800 סה"כ | יום ו' |

| מיזמוניות: ת.ס גב, תר' זוגות(שחיה מסונכרנת,דרפטינג), כוח. | תר' מרכזי: 2T ארוך. נגיעה ב3T בינוני | 25-31 דצמבר |
|---|--|-------------|
| | 300 חימום+200X3 סנפירים (חתירה, גב, מעורב) 3:30 יציאה 400 רגליים עם סנפירים (50 דולפין , 50 חתירה.....) 400 סנפירים זוגות, אחד עובד עם הרגליים ואחד עם הידיים, לאחר כל 50 מ' "הרגליים" צולל בדולפין מתחת ל-"ידיים" וכך מחליפים 150X3-8 מ' (50 גב+100 חתירה) 100-500 כפות סנפירים ארוך 2T | יום א' |
| | 400 מרי"ם לפי 50 2X100 מעורב עם סנפ' (בחזה רג' פר') 20X50 גב סנפ' 1- רג', 2- 3,3,6, 3- נגיעה בכתף, 4- מלא 500 חת' T2 + 100 מ.א 400 חת' T2 + 200 גב 300 חת'T3 + חת' T3 פולי+ כפות משחקי זוגות: דחיפת בן זוג רק בעזרת רג' (קרש ניצב) מסירת כדור בחת' עם היד החיצונית 200 שחרור 3100 | יום ב' |
| | 400 מרימ 25*8 בזוגות דרפטינג, כל בריכה מחליפים יציאה 40" 50*8 בריכה גב תרגיל טכנ' בריכה גב מתגבר 2T 800 כל בריכה 4T 100*6 3T כל בריכה 4 גב. סנפ' שחרור | יום ג' |
| | 200 חת'+100 גב+100 חת'+100 מ.א 100 רג' גב 50 גב (25 ימין/25 שמאל)+50 גב מלא 25 ת.מ גב+25 מלא מעט תנ' 3-4 200*3T,2T,3T 2-4 200*2 כפולי 3T חת'-1 גב-1 חת'-1 גב-1 2-4 200*2 סנפ' החלפת מוביל כל 200 *עבודת רג' חזקה 200 שחרור 3600 | יום ד' |
| | 400 חימום 100*4 (50 רג'/50 ת.ס...1- גב, 1- חת) 50*8 1-4 מתגבר בתוך 5-8 מגבר 5-8 100 2T 200 2T 300 3T 300 2T 200 2T 100 3T 25*20 כפות סנפ כל 4 רביעי full speed שחרור 3000 | יום ה' |
| | 400 חופשי + 4X100 גב עם סנפירים 4X75 מ.א מתגלגל 15X100 – לפי 5 על 3T / 5 פעמים 4T / 3 פעמים 5T ופעמיים A.O 200 שחרור סה"כ 2800 | יום ו' |

| מימנויות: ת.ס חזה, צלילות, הגברות, עקיפות. | תר' מרכזי: פירמידה 4T-2T | 1-7 ינואר |
|--|---|-----------|
| | 300 חימום+200X4 (כל פעם 50 ראשון בחזה, 200 אחרון חזה מלא) 100X4, (25 ראשון צלילה בחזה, 25, מתגבר חתירה, 50 ארוך) 2:15 יציאה – על מנת לקחת הרבה אוויר 200 רגליים 200 חזה מדידה – 4T +דופק 28 300-250X5 עקיפות בספרינט (כל 50 לאחר הסיבוב האחרון שם ספרינט והופך להיות ראשון קצב שחייה 2T) 150X1-5 כפות פולי שחרור | יום א' |
| | 200 חופשי כל בריכה 4 חזה+200 מ.א+50X2 רג' חת' 100X4 גב/חזה 50 ת.ס 50 מלא 15 ש' פירמידה- בחת' חזרה עם סנפ יציאה שניה למטר... (400-6:40) 4T 50 4T100 3T 200 2T 300 2T 400 50 קל 25X6 צלילה עם סנפ' הפסקה 10 ש' 25X4 בזוגות עקיפות שני יוצא כמה שניות אחרי הראשון.. 100 שחרור +מתיחות 3400 | יום ב' |
| | 400 חימום 100*4 ת.ס חזה (25 רגליים חתירה ידיים חזה, 25 רק צד ימין, 25 רק צד שמאל, 25 חזה ארוך) 200*2 תקן 2 יציאה על 3:15-30 100*4 תקן 3 יציאה על 1:45 50*8 תקן 3 נגיעות של 4 יציאה על דקה. 400 ארוך עם כפות ופולי 25*8 צלילות עם סנפירים שחרור | יום ג' |
| | 4X100 (75 חת' + 25 רג' חת'-ידיים חזה) 200 רג' חזה 300 חזה – רק תנוע וחצי; (25) גב קלאסי 6X50 חזה מתגבר בתוך ה-50 כל 3-4 תנועות X2 [(2T 50+ 4T50); (2T 100 + 4T 50); (2T 150 + 4T 50)] 2X500 (1) כפות; (2) סנפ' נשימה 3-5-7-גב | יום ד' |
| | 400 מרי"ם 50*8 סנפ' 25 צלילה רג פרפר, 25 יד חזה רג' פרפר יציאה על 1.15 25*4 צלילה בחזה (החזרת יד מתחת ובצמוד לגוף) ללא נשימה!!! 50*8 35 מטר חזה 2 תנועות רג' על תנועת יד', 15 מטר חזה מלא חזק! 100 חזה ארוך מינימום תנועות לבריכה יציאות חזקות ורחוקות מהקיר (עבודה על תנועה וחצי) 200*5 דרפטינג מתגבר 1-5 זמני יציאה מתקצרים ב5 שניות 500 חת' עם פולי וכפות כל בריכה 4 חזה ללא רגליים! 100 שחרור | יום ה' |
| | 500 חופשי + 10X50 לפי 25 כלב ו – 25 שריטת מים 6X150 – 50 חזה + 100 חת' 3T 2X500 – סנפירים + דרפטינג (השני חזק יותר) 200 רגליים + שחרור ארוך סה"כ 3100 לפחות | יום ו' |

| מיומנויות: שילוב סגנונות, עבודה על מ.א. ושמירה על קצב חת'. | תר' מרכזי: 3-4T ארוכים. נגיעה במהירות | 8-14 ינואר |
|--|--|------------|
| | 400 חימום+200X5 חתירה דרפטינג 100X5 מעורב +100 4T סגנון אישי 7:30 יציאה+5:30 יציאה+4:00 יציאה+2:00 יציאה +100 מ' (1-4 סטים= סט ראש, כל פעם 100 ראשון סגנון אישי, סט שני חתירה הכל, סט שלישי ואם יש רביעי כפות פולי) שחרור | יום א' |
| | 600 חימום כל בריכה 4 מעורב (בלי חת') 4X75 מעורב (25 רג'+ 25 יד'+ 25 מלא) 4X50 קואורדינציה 4X100 חת' T3 "15+ 200 גב/חזה/מעורב 2X200 חת' T4 "30+ 2X100 מעורב 400 חת' T3 כל 4 חזק! 50 קל | יום ב' |
| | 400 חימום 50*8 רג לפי סדר המעורב 200 מעורב+100 חת (המעורב תמיד T3, כל השאר T2) 100 מעורב+200 גב (20-30 שניות מנוחה) 200 מעורב+100 חזה 100 מעורב+200 חת 300 פולי +כפות שחרור | יום ג' |
| 1-2* מי שעושה 1* כפות 300 עד 200 כולל. 2* כפות בסדרה שניה מ400 עד 200 | 400 חופשי כל 4 לפי מ.א. 50*8 1-רג'יד' 1-ת.ס+מלא * כל 2 מחליפים סגנון לפי מ.א. 25*8 1-ספרינט 5T 1- ארוך 100 ארוך 3-4T 400 50*3 מ.א. נוסע 3T 300 2T 100 לא בחת' (בחירה) 4T 200 2T 50*3 חת', ס.אחר, חת'. שחרור 2600-3900 | יום ד' |
| | 600 (100 חופשי/ 100 מא) 100*4 (25 רג'/25 מלא לפי המעורב) 50*4 מעורב בתוך מתגבר 1-4 300*4 (100 מא/ 4T 100 /2T 100) 50*8 כפות ופולי שחרור 3000 | יום ה' |
| | 200 חופשי + 8X25 מתגבר/מתפרץ/חזק/קל 8X100 – האחד במ.א. והשני בחת' 10X150 – לפי 50 A.O, "10 מנוחה + 100 ארוך שליטה בקצב 200 מ.א. + 2X100 סגנון אחר מחתירה שחרור מהנה | יום ו' |

| מימונויות: דרפטינג, עקיפות, נשימה קדימה. תחרות "Israman"-איש הברזל אילת | תר' מרכזי: מרחקים 400 ומעלה 3T | 15-21 ינואר |
|--|--|----------------|
| | 200X5 עם סנפירים 3:15 יציאה +7 דקות רגליים 25X4 מבט קדימה 400-300X3 (7 דקות יציאה), כל 100 מ' החלפת מוביל (רק הראשון והשני מתחלפים, שלישי ורביעי...) 50 קל 50X4 (1-4 מתגבר) +200 (50 ראשון חזק) +400-4T-1, דרפטינג (חצי מהתרגיל עם כפות ופולי) שחרור | יום א' |
| | 400 חופשי כל בריכה 4 גב+200 מ.א. 25X4 פרפר כל 45 ש' יציאה 50X4 רג' חת' אחד עם לוח אחד בלי 15 ש' הפסקה 25 125X4 חת' עם ראש בחוץ+100 מ.א 15 ש' הפסקה 50 100X6 מעט נשימות 50 מעט תנועות יציאה כל 2:00 400X2 דרפטינג 3T כל מאה מטר מישהו אחר מוביל 600 חת' סנפ' וכפות 3500 | יום ב' |
| | 400 מעורב הפוך+ 200 רגליים 25 *4 חצי בריכה ריצה חצי בריכה שחייה 50*4 חתירה נשימה קדימה כל 3/4 400*4 1. מלא תקן 2 2. שבור 100+300 מנוחה של 10" 300 תקן-3 100 תקן +3 3. שבור 200 מנוחה של 10" 4. 400 מלא תקן +3 600-800 ארוך עם סנפירים שחרור | יום ג' |
| | 500 (100 חת' + 25 חזה ראש בחוץ) 8X25 חת' (4X) (12.5) ראש בחוץ + (12.5) ראש במיים (4X) 5 תנועות ראש בחוץ + 5 תנועות ראש במיים 3X300 (2T 200 + 3T 100); (2T 100 + 3T 200); 3T 300 יציאה '6"-30'5 400 חת': החלפת מוביל כל- 50 3T 500 חת' עם כפות: החלפת מוביל כל- 100 2T 600 חת' סנפ' - דרפטינג | יום ד' |
| | 600 חת' כל בריכה 8 נשימה כל 7 תנועות 100*4 4T-1T מנוחה יציאה על 1.30 50*16 כל פעם משהו אחר מוביל והאחרון במסלול מנסה לעקוף כמה שיותר קדימה 400*2 T3 נשימה מתחלפת כל 50 3-5-7-9 300 פולי + כפות כל בריכה רביעית חת' עם ראש בחוץ ללא עבודת רג' 100 שחרור | יום ה' |
| | 400 חופשי + 4X100 סנפירים קובייה 400 2T דרפטינג + 3T 2X200 + 4T 4X100 + 5T 8X50 שחרור ומתיחות ובהצלחה למתחרים סה"כ 2400 בערך | יום ו' |

| מיומנויות: שילוב סגנונות, הנאה משחיה. | תר' מרכזי: 2T ארוך | 22-28 ינואר |
|---------------------------------------|--|----------------|
| | 300 חימום, 250 רגליים+200 גב עם סנפירים 50X16 (4, יד פרפר עם סנפירים, 4 גב עם צלילה חצי בריכה בהתחלה עם סנפירים, 4 חזה ללא סנפירים, 4 חתירה)דקה יציאה, בחזה 1:10 100X5 מעורב+100 קל 200X5-9 (100 מעורב או סגנון אישי+100 חתירה, הכל 2T) 25X8 צלילה בדולפין | יום א' |
| | 400 חימום כל בריכה 4 קואורדינאציה 4X100 רג' סנפ' (75 על בטן+25 על הגב), (50 בטן+ 50 גב), (25 בטן+ 75 גב), 100 על הגב 4X25 שחיית כלב, 2- בטן, 2- גב 6X50 שחיית חת' עם ראש קדימה וכדור בין היד' (כדור מים) 12X100 חת' T2 כל 100 רביעי ס.א. או 6X200 חת' T2 200 שלישי ס.א. או 3X400 חת' T2 100 שלישי בכל 400 ס.א. או 2X600 חת' T2 100 ראשון בכל 600 ס.א. (כל אחד בוחר את המרחק שהוא אוהב) 50 קל 600 כפות+ סנפ' מתגבר בתוך 200 שחרור 3000 | יום ב' |
| | 400 חימום 200 רג בזוגות, שוחים צמוד אחד לשני, לשמור על אותו קצב 100*2 + סנפ (50 קפיצות דולפין, 50 צלילה) 200*4 כל 50 אחרון לפי סדר המעורב. 100*2 + סנפ בזוגות, 50 לתת כיף, 50 לשמור על שחיה צמודה. 300 פולי +כפות ארוך נשימה כל 3 שחרור | יום ג' |
| | 400 חימום כל 4 סגנון אחר מחת'. [100+חת 100 רג] 4* לשלב סגנונות ברג' 125*4 [25 צלילה בחזה+100 ארוך] 100*5 1-מ.א. 1-חת' 75*6 נש' 3,5,7 כפות 50*8 סנפ'-5" הפסקה דרפטינג 25*10 2 T2 נשימות בבריכה. 200 שחרור 3500 | יום ד' |
| | 400 חימום+300 social kick 75*4 (25 שחייה/ 25 ריצה/ 25 שחייה) 25*8 סנפ בזוגות (1 בחץ השני מחזיק ברג' ומשמש כמנוע כל 25 מחליפים) 300 סנפ קצב בינוני 25*8 סנפ בזוגות (1 עושה רג' 1 עושה יד') 300 סנפ מתפרצות 3 מחזורים בסגנונות שונים 500 פטפטת 2500 | יום ה' |
| | 400 חופשי + 6X100 בסגנונות משתנים 3X100 רגליים עם סנפירים 3X200 ידיים עם כפות 6X50 מלא שליטה במשולש הקדוש 4X100 תחרויות שליחים שחרור ומתיחות 2600 ש"ח | יום ו' |

| מיומנויות: ת.ס חת'. היפוקסי, כח. | תר' מרכזי: 3T-2T הפסקות קצרות. מהירות. | 29-4 ינו'-פבר' |
|--|---|----------------|
| <p>300 חימום+10 דקות רגליים 200X4 עם סנפירים 3:30 יציאה (כל פעם שיוצאים מהקיר 3 תנועות דולפין) 100X4 , 50 מ' כלב+25T 4+25 מינימום תנועות הכנסה ל- 200 מ' סגנון אישי: 50X4 , סגנון אישי שליטה בקצב+50X3, סגנון אישי 1-3 מתגבר , +100 מ' קצב סגנון אישי 100 קל חתירה + מדידה 200 מ' סגנון אישי (אפשר חתירה עם עשיתם את הכל בחתירה) 200X2-6 (2 עם סנפירים וכפות, 2 עם כפות פולי, 2 רק עם פולי) מתיחות ושחרור</p> | | יום א' |
| | <p>300 חופשי 100X6 גב/חת' ת.ס כל 25 תרגיל שונה...15 ש' הפסקה 50X8 6*1 נשימות, 5*2 נשימות, 4*3 נשימות, 3*4 נשימות יציאה כל 1:15 200X3 1*מ.א, 2*100 מ.א+100 חת', 3*חת' יציאה כל 3:30 עד 4:00 300X3 כפות וסנפ' כל 300 מהיר מקודמו 400 היפוקסי 3-5-7-9 3200</p> | יום ב' |
| <p>400 מרי"ם 100*6 טכנ' חתירה עם סנפירים. (50 סופר מן, 25 החלפה כל 3, 25 כתף נוגעת בלחי/ סטר) 25*4 חתירה יציאה 45" 100*8 (25 ראשון לפי סדר מעורב) יציאה על 2' 200*2 (25 ללא נשימה, 50 נשימה כל 3, 25 נשימה כל 5) 400 כפות ופולי שחרור</p> | | יום ג' |
| <p>6X100 (2X) חת' + (1X) מ.א. הפסקה 20" 10X50 חת' עם פולי (25) רג' פולי בידיים + (25) ידיים יציאה "1'-1'10" 16X25 חת' מ.מ.א.ק. 2X } 25 3T ללא נשימה + 2T 50 - 2T 100 + (25 ראשון ללא נש') 3T 50 - 2T 150 + (25 ראשון ללא נש') 3T 75 - 2T 200 + (25 ראשון ללא נש') 3T 100 * סט שני עם כפות 200 גב קלאסי</p> | | יום ד' |
| <p>600 (200 חת, 200 חופשי, 200 חת) 50*4 מ תגבר 1-4 יציאה על 1' 3T 100*2 (100 יד' ישרות, 100 מלא) +כפות ללא פולי! 100*6 3T, 2T, T2, 3T, T3, 2T יציאה על 1' בחת' 150*2 חת' ארוך ללא עצירות קרש במקום פולי בין הרג' רגל על רגל מנוחה של 10 שניות 50*20 יציאה מתקצרת ב5 שניות מ-1-5* 4 100 שחרור</p> | | יום ה' |
| <p>200 חופשי + 200 מ.א 12X50 סנפירים - מקסימום 3 נשימות ו-12 תנועות לבריכה 800 ידיים עם כפות ופולי נשימות כל 5 תנועות 6X100 לפי האחד 5T ולאחריו 3T 175 קל וארוך סה"כ 2575 מ'</p> | | יום ו' |

| מימוניות: ת.ס.אישי, זינוקים וציאות. | תר' מרכזי: 2T-4T, שילוב ס.א., ספרינטים | 5-11 פברואר |
|-------------------------------------|--|-------------|
| | 250 חימום+300 רגליים+300 סגנון אישי 50X4 עם קפיצה 1:15 יציאה (המטרה היא חץ כמה שירות ארוך) 50X4 מתחילים מאמצע הבריכה (2 קיפרים בכל 50 מ') 1:00 יציאה (או 15 שניות הפסקה) 100X6 חתירה 3T + 100X3 ס.א. 3T + 100X3 חתירה 1 עד 3 100X2+ ס.א. (אחד 3T, שני- 4T) 100 קל +מדידה 100 מ' עם קפיצה 200X2-5 כפות פולי קל ??? שחרור- 50X4 שחרור ידיים ומתיחות | יום א' |
| | 200 חת' + 100 מ.א. + 200 חת' + 100 ס.א. 200 רג' כל 4 רג' ס.א. 4X100 ס.א. (25 ת.מ. + 50 ת.ס. + 25 מלא) 8X12.5 זינוק + ספרינט (4- חת', -4 ס.א.) 300 חת' T2 + 100 ס.א. T4 200 חת' T3 + 200 ס.א. T3 400 חת' T2 + 200 מ.א. T4 6-8X50 חזה +כפות, יציאה חזקה לנסות להגיע לאמצע הבריכה | יום ב' |
| | 400 חימום 25*8 מתגבר, מתפרץ, חזק, קל 25*8 בסגנון אישי, 4 בזינוק ספרינט 100*4 מעורב מתגבר, אחרון חזק+50*4 בסגנון אישי, אחרון חזק 200 קוביה +סנפ 100 מדידה בסגנון אישי 300 פולי+כפות שחרור | יום ג' |
| | [200 חופשי+ 100 ת.מ. + 200 רג+200 ת.ס./מלא +25*4 מ.מ.א.ק] 75*3 [25 ס.א. הגברה+פניה מהירה ויציאה חזקה חצי בריכה+ חת' ארוך) 50*4-6 *1 זינוק+יציאה+ארוך *1 זינוק+OA 25+ארוך 75 ארוך 50*2 ס.א. 2T*1 4T*1 200 חת' 3T 100 ס.א. 4T 200 חת' 2T 400 סנפ' ארוך- 25 גב+75 חת' נש' 3/5/3 שחרור 2600-3600 | יום ד' |
| | 600 כל 25 רביעי סגנון אישי 150*4 (50 רג/50 תס/ 50 מלא) 50% סגנון אישי 100) *4 מתגבר+25*4 חץ מושלם +10 מטר ספרינט טהור) 3)*3 (50*4-3 חת' 2T-1 סגנון אישי) 400 ארוך ויפה אפשר סנפ 3000 | יום ה' |
| | • כל האימון בסגנון אישי ע"פ בחירה 200 חופשי+200 רגליים+200 ת.סגנון 10 דק' קפיצות ראש וזינוקים 10X50 עם קפיצות וזינוקים בקצב אישי על T3 8X25 – לפי 25 סיבובי ידיים מהירים+25 חזק אך העברת ידיים איטית יותר 200 קצב + 2X100 מעט להגביר + 4X50 חזק 500 קל סנפירים לנער ולשחרר ידיים בסביבות ה – 2500 מ' לאימון זה | יום ו' |

| מיומנויות: חץ! יציאות ארוכות, רג'. ס.א. | תר' מרכזי: 2T, 4T, מעט זמני תחרות, ספרינטים. | 12-18 פברואר |
|---|--|--------------|
| | 200+250 רגליים+300 יד פרפר עם סנפירים 25X8 סגנון אישי, יציאה כמה שיותר ארוכה ואיטית ואז מתגבר כולל נגיעה חזקה 100X4-9 (סגנון אישי, חתירה.....) אישי 15 שניות יותר מיציאה מהחתירה (2 דקות חתירה, 2:15 אישי ..) 50X4 חתירה 1-4 מתגבר (מספר תנועות קבוע בכל ה- 50 , להגיד לפני מה אתם הולכים לעשות) 50 קל 50X4 , אותו תרגיל סגנון אישי +200 קל מדידה 50 מ' 200X3-8 חתירה עם כפות פולי | יום א' |
| | 300 חופשי כל בריכה 6 גב 200X3 (גב, מעורב, חת') 25X8 2-2, גב-2, חת' יציאה עם חץ! (45 ש') 100X4 רג' אחד חת' אחד ס.א. 15 ש' הפסקה 100X6 אחד מ.א. שני ס.א. כל 2:00 50X4 עם קפיצה, 3 שניות חץ , ציפה לאחר ציפה ספרינט 25 מ' חזרה קל 50X4 קיפרים (תחילת תרגיל מאמצע הבריכה) כל פעם 5 מ' לפני ואחרי הקיר ALLOUT 50 קל 50X4 קצב ס.א. , 1:15 יציאה, יציאות ארוכות 25X4 מתגבר סגנון א. 45 יציאה 25X4 מדידה ,ALLOUT, מדידה 50 קל 2700 | יום ב' |
| | 500 חץ מעבר לדגלים בכל סיבוב 50*4 רג' מתגבר בתוך+4*50 (25 תס/25 מלא מוגבר) 100*6 25 טכני/50 דופק 24-5/25 טכני + 200*2 נגטיב ספליט 50*12 (3-דופק 24, 1- קצב תחרות סגנון אישי) 500 סנפ וכפות ארוך ויפה 3000 | יום ג' |
| | 600 סנפ' (100 חת' + 100 גב) 6X50 (25) ת.מ. + (25) ידיים קצב מהיר 3X [4X25 רג' ס.א. 4T + 100 ידיים ס.א. ארוך] 15X50 (1X) חת' 2T; (X1) ס.א. 2T; (1X) ס.א. 4T יציאה "1'20"-1'10" 3-4X200 חת' 2T הפסקה "30 פולי+כפות/ סנפ' | יום ד' |
| | 500 חת' עם קיפרים מלאים!+400 רג' קובייה בחת' או פרפר 75*4 ת.ס חת (25) אגרופים, 25 מלטפת, 25 מלא) כל יציאה: דחיפה בחץ ולא עובדים עם הרג עד לעצירה מוחלטת של הגוף- רק אז מתחילים את תרגיל הסגנון 100*4 שבור "5 50 2* 2T ו'4T, יציאה 2' 75*6 שבור ל 50 ארוך חת' 2T ו 25 4T בס.א. 10 שניות מנוחה בשבירה 200 חת' ארוך דגש יציאות - 3 בעיטות פרפר אחרי כל קיפר. 50*4 מאמצע הבריכה- כניסה ליציאה חזקה מהקיר השאר קל 1 בכל סגנון 25*16 4 מכל סגנון עם זינוקים בעמוקים יציאה על 40 שניות, זוגי 2T אי זוגי 4T 300 פולי +כפות 100 גב, 200 חת' ארוך וקל 50 שחרור | יום ה' |
| | 500 חופשי + 500 טכני מאד עם סנפירים בסגנון הרצוי 2X200 דגש על נגיעות נכונות בקיר 100 מדידה בסגנון אישי 2X400 - 3T ולסיים ב - 4T 200 רג' עם קרש במצבים משתנים 200 ארוך לשחרר רגליים ולפזר ח.חלב 2700 מהנים מאד | יום ו' |

| מיומנויות: סיבובים, יציאות, זינוקים. אליפות ישראל מאסטרים "אשדות יעקב" | תר' מרכזי: קצב תחרות, ספרינטים. | 19-25 פברואר |
|---|---|-----------------|
| | 400 חימום 200X3+ (חתירה, סגנון אישי, מעורב) 200+ רגליים+100 חתירה קצב 25X4 יציאות ארוכות+50X4 (25 מ' יציאה ארוכה ואיטית, ואז 3T, 25 מ', יציאה ALLOUT 7 מ', השאר קל) 50X4 חתירה- כל פעם לפני הקיפר +3 תנועות אחרי ALLOUT 2 X{ 25X4 (פעם אחת בסגנון אישי, פעם שנייה חתירה תרגול קפיצות 25 מדידה בסגנון אישי, 200 קל, +25 מדידה עם קפיצה בחתירה 200 קל 200X4-2 סנפירים נשימה כל 5 קל | יום א' |
| | 300 חופשי 300 (25 ת.מ.+ 25 חת' ארוך) 200 רג' (100 חת'+ 100 ס.א.) 10X25 מתגבר 1-5 עד T6 50 קל 8X50 מתגבר 1-4 עד T5 50 קל 3X100 שמירת קצב T4-T5 50 קל תרגול זינוקים+ החלפה בשליחים (בעמוקים) תרגול פניות (ברדודים) (אפשר לתרגל במקביל אם יש המון שחינים) שחרור+ מתיחות | יום ב' |
| | 400 כל 25 רביעי גב 100*2 מעורב 100*2 רג (50 נוח/50 מתגבר) 100*4 שילוב סגנון אישי (25 תחושת מים/ 50 תר סגנון/ 25 אישי מוגבר) 2*(50 סגנון אישי מתגבר + 25 אישי חזק + 25 קל) 100*4 פולי כפות יציאה קצרה שחרור | יום ג' |
| | 20 דק' חימום אישי(לשלב אלמנטים שנותנים תחושה טובה)*לשלב פניות וזינוקים [50+רג' 50+ת.ס+50 מלא]*4-2 בסגנונות התחרות 50*4 מתגבר 1-4 (כניסה לקצב) 25*8 מ.מ.א.ק 25 קל [50 זמן תחרות+100 ארוך]*2 400 ארוך – פיזור חומצת חלב מתיחות | יום ד' |
| | 20 דקות חימום אישי 50*4 רג' 100*3 הפסקה קצרה 25*6 (שלושה מתוכם ספרינט) 100 קל 50*2 קצב תחרות ס אישי לעוף בתחרות | יום ה' |
| אין אימון – כולם (כנראה) בתחרות | | יום ו' |

| מיומנויות: ת.מים, שחיה מסונכרנת בזוגות. כדורמים | תר' מרכזי: 2T שחרור, תחושת מים, חזרה לעניינים | 26-3 פבר'-מרץ |
|---|--|---------------|
| | 400 חימום, 50X8 זוגות עם סנפירים (אחד עושה רגליים השני ידיים, לאחר 25 מ' מחליפים) 7 דקות רגליים 200 מ' (מחולק ל- 50 מ' תפיסת מים רגליים מובילות, 50 קצב רגיל, 50 כלב, 50 מ' מינימום תנועות) לבדוק כמה זמן זה לוקח לכל אחד 200X4-7 כמו בתרגיל הקודם 25X8 זוגות 400-600 סנפירים נשימה כל 5 | יום א' |
| | 300 חופשי+200 רג' 50X8 מעורב כל 1:00 100X4 (25 תחושת מים, 25 כלב, 4T, 25 בלי נשימה) יציאה כל 2:30 25X8 דולפין עם סנפירים ללא נשימה 50X8 בזוגות עם סנפירים שחיה מסונכרנת 300X2 פולי/כפות/סנפר' 25X8 שחיה בזוגות אחד שוחה ידיים השני רגליים 400 חת' 3-5-7-9 3100 | יום ב' |
| | 600 חימום 300*4 (100 רג/100יד/100 מלא אפשר מעורב) 50*8 (שמירת קצב קבוע הקפדה על טכניקה) 100*4 (25-תחושת מים/75 מתגבר חזק) 200*2 פולי וכפות 3000 | יום ג' |
| | 500 (100 חת' + 25 סנדוויץ') 4X50 רג' בזוגות (אוחזים ידיים) 8X25 חת'/גב (זוגות במקביל) לתת כיף באויר שליחים עם חפצים (בננה, פולי.....) תופסת עכברים 600 חת' סנפ' | יום ד' |
| | 400 חת' כל בריכה רביעית יד' לצידי הגוף בעיטות פרפר 50*8 2T נשימה מתחלפת כל 50 : 3-5-7-9 יציאה 1' 50*4 25 תחושת מים, 25 חת' מלא יציאה על 1:30 50*6 גרירה עם פולי (בזוגות) 50*6 רג דחיפה (בזוגות) הנדחף מחזיק קרש 50*6 שחיה בזוגות מחיאת כף עם הבן זוג בכל נשימה מתגבר בתוך ה-25. 400*2 חת' T2 אסור לנשום 3 תנועות ראשונות אחרי הקיפר 20 שניות מנוחה 100 קל | יום ה' |
| | 300 חופשי + 4X100 מ.א. 800 ידיים כפות ופולי 5X100 סנפירים קצב קל וארוך משחקי חברה סה"כ אלא אם ירצו עוד לשחות | יום ו' |