

תוכנית אימון לקו זרימה ושינוי לנשימה כל 3 ( מכל 2 )

התרגיל	דגשים	
1	300 מ' עם סנפירים, נשימה כל 5	בכל פעם שנושמים, 3 שניות מנח נשימה ( עין במים אף בחוץ)
2	25x8 ללא נשימה... דגשים כל פעמיים 25 חושבים על דגש אחר	*מתיחה עמוקה- 30 ס"מ ( המטרה למתוח קצת יותר עמוק על מנת ליצור הרפיה בשינוי הסגנון), מומלץ להתייעץ עם מאמני עולם המים מה הכי נכון לכם  *כף יד כלפי מטה  *מתיחה איטית  *כתף לסנטר
3	300 מ' מנח נשימה עם סנפירים	3 דגשים: עין במים, אף בחוץ, יד קדמית מופנית כלפי כיוון השחייה
4	25x8 נשימה כל 3	בין כל 25 מתיחה אחרת  לחשוב על 3 דגשים לנשימה+ תזמון נשימה, כשהיד נוגעת במים בתנועה השלישית מגלגלים את הגוף ל- 90 מעלות.
5	50x5 דגשים חתירה עם נשימה	*מתיחה עמוקה- 30 ס"מ ( או בהתאם לגמישות)  *כף יד כלפי מטה  *מתיחה איטית  *כתף לסנטר  *תזמון נשימה
6	100x8 חתירה עם סנפירים, 2:30 יציאה נשימה כל 3	3 דגשים: בזמן נשימה, יד קדמית מופנית לכיוון השחייה, מנח נשימה, כתף לסנטר
7	25x4 מספר תנועות	
8	100 מ' חתירה נשימה כל 3	

מתיחות

יד על החזה (4 X10 שניות בכל יד)

ידיים מאחורי הגב, על הקיר ( ידיים ברוחב כתפיים, על הקיר 6X10 שניות)

ידיים בחץ על הקיר או עמוד במטרה להאריך את התנועה במים