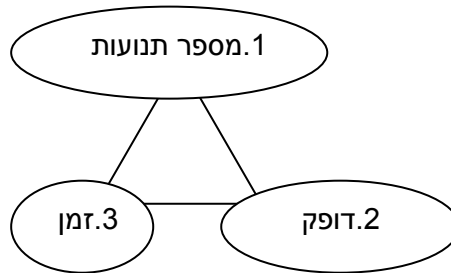


אימון להבנת המשולש הקדוש ב-WEST



מטרות	התרגיל	מס'
כל 3 שניות חץ	100 חזה חימום	1
כמה שפחות תנועות ללא נשימה ללא סנפירים בין בריכה לבריכה 10 נשימות	25x8 חתירה ללא נשימה	2
1. גלישה 2 שניות 2. 3 הנקודות- הכנסת יד למים, מרפק, מתיחה 3. עומק ראש- עקבים בקו המים 4. תזמון נשימה- כשהיד נוגעת זה הזמן להזיז את הראש • כל דגש פעמיים רק 4 עם נשימה	25x8 עם סנפירים ללא נשימה 4 דגשים	3
קבוצה הטובה עושה 2x3 בריכות קבוצה יותר טובה עושה 8 פעמים 2 בריכות המטרה לדעת את הזמן לוקח לנו 50 מ' (ניתן למדוד דופק לא חובה)	50x3-8 זמן	4
שוחים בריכה, בסיום הבריכה צריך להגיע ל- 22 ב- 10 שניות ועל זה חוזרים 4 פעמים ב-4 הנוספים עושים 25 מ' ובסיום מנסים להגיע ל-25 אם הדופק נמוך מגבירים ואם גבוה שוחים לאט יותר	25x8 חתירה עם נשימה הבנת דופק	5
שוחים 50 מ' בבריכה השנייה סופרים תנועות, בסיום רואים זמן+דופק	50x3-8 משולש WEST	6
	שחרור+מתיחות בין 2-8 בריכות	7

שעות פעילות הבריכה לשחייה חופשית ואימונים - http://www.swimming.co.il/opening_hours.htm

דף תרגילי גמישות לאחר אימון - http://www.swimming.co.il/trainings/stretches_after_swimming.pdf

עשרת הדגשים ב- WEST - http://www.swimming.co.il/video/learn_west.htm