



מטרת האימון: אימון שליטה ב- 100 השני של 200 מ'

הקדמה:

2 אלמנטים מרכזיים באימון: 1. שליטה מדויקת ב- 50 הראשון של 200 מ', שחייה מהירה ולא מדויקת בהתחלה תגרום לכם להישרף ולקלל בסוף המשחה. 2. סיום המשחה, לדעת לשחות חזק שהגוף שורף

מטרה מדידה של האימון:

4X200 בין כל 200 מ' פעמיים 50 קל וארוך, ה- 200 הראשון = 100 מעורב ארוך 75% ועוד 100 חתירה 75%, ה- 200 השני 100 מעורב קצב 75% + 100 חתירה 85% +, ה- 200 השלישי - 100 חתירה קצב (75%) ו- 100 חתירה 85%+ וה- 200 הרביעי 200 חתירה שה- 50 הראשון הוא 85% עם מספר תנועות ארוך ומדויק וכל השאר ALLOUT

התרגיל	זמן	הסבר של התרגיל, זמני יציאה ודגשים מיוחדים
1 250-400 חימום	8	כל בריכה בריכה שלישית סגנון אחר לפי סדר מעורב (פרפר, גב, חזה)
2 4-8X50 100 מעורב	8	הלוח סדר מעורב קצב + עם סנפירים, חזרה חתירה ארוך, בסיום נחים 20 שניות ויוצאים ל- 100 מעורב ללא סנפירים קצב
מה זמן היציאה שלכם בסט הבא: אם זמן הקצב שלכם ב- 100 מעורב הוא 1.50, אז זמן היציאה של כל ה- 100 בתרגיל הבא יהיה 2:10, כ- 20 שניות מה- 100 מעורב (בחתירה יהיה יותר מנוחה)		
3 6X100	12-18	זמן יציאה נבנה לפי התוצאה של ה-100 מעורב בתרגיל הקודם 100 מעורב 75% 100 חתירה- 75% 100 מעורב 75% 100 חתירה, מינוס 3, 3 שניות מהר מזמן הקצב (מה- 75%) 100 מעורב קצב 100 חתירה מינוס 6, מהר ב- 6 שניות מזמן הקצב
4 3X100	5-8	50 מ' ראשון קצב(75%) וארוך יחסית, עצירה ליד הקיר, של 1-5 שניות ויציאה ל- 50 מהיר תוך שליטה על מספר התנועות ומדידת זמן של ה- 50 השני בין כל 100 מ', כ- 20 שניות הפסקה בזמן יציאה קבוע כל ה- 50 השניים בכל 100 חייבים להיות אותה תוצאה (בעצם שחיית נגיב, 50 שני מהיר מהראשון)
5 3X50	3-4	שחרור ארוך מינימום תנועות
6 שבור 4X300	20-25	4X200 בין כל 200 מ' פעמיים 50 קל וארוך ה- 200 הראשון = 100 מעורב 75% ועוד 100 חתירה 75% ה- 200 השני = 100 מעורב קצב 75% + 100 חתירה 85% + ה- 200 השלישי = 100 חתירה קצב ו- 100 חתירה 85%+ ה- 200 הרביעי 200 חתירה שה- 50 הראשון הוא 85% עם מספר תנועות ארוך ומדויק וכל השאר ALLOUT
7 250 קל	5-8	שחרור מה שרוצים