

אימון שליטה במינוס 7



מטרת האימון: שליטה במינוס 7 ל-100 מ', לדוגמא אם זמן הקצב שלכם 1.42, המטרה שלכם לחזור על 1.35 כמה פעמים, זה אומר לדעת לייצר מאמץ תוך דיוק של 91-92% מהיכולת שלכם ואז לחזור ל-75% ה-1.42 שלכם

מטרה מדידה של האימון: 100x7, (זמן יציאה כ-20 שניות מזמן הקצב), 100 ראשון + שני קצב, 100 שלישי מינוס 4 (מהר ב-4 שניות מהקצב) 100 רביעי קצב, 100 חמישי מינוס 7, 100 שישי קצב, 100 שביעי מינוס 7 (בדיוק כמו ה-5)

מס'	התרגיל	זמן	הסבר על התרגיל, זמני יציאה, דגשים ומיוחדים
1	200-300 חימום	5 ד	שוחים חתירה נשימה כל 3, כל בריכה רביעית שוחים גב או חזה
2	25x6-12 חתירה ללא נשימה	8 ד	שוחים 25 מ' ללא נשימה עם סנפירים, עד 12 תנועות לבריכה, בין בריכה לבריכה 15 שניות מתיחת חץ, בין כל 25 מ'
3	50x3-6 מ'	6 ד	25 מ' 85% + 25 מ' לאט מאוד, הפרש של 2-3 תנועות בין הראשונה לשנייה, לדוגמא 20 תנועות בבריכה הראשונה 17 או 18 בשנייה
זמן היציאה שלנו נבנה לפי זמן הקצב (ה-75% שלנו ה-2V) כאשר שוחים כ-100x4 ונחים כ-20 שניות+ לדוגמא: אם שחינו 1.40 זמן היציאה שלנו יהיה 2 דקות ואם שחינו 2:05 זמן היציאה שלנו יהיה 2:30			
4	100x5 שליטה בקצב	9-15	שוחים 5 פעמים 100 על זמן יציאה קבוע, אותו זמן יציאה יהיה גם לסט הזה וגם לסט הבא, 3 פעמים 100 הראשונים מנסים לדייק ולהבין מה זמן הקצב שלנו ב-100 הרביעי שוחים 2-3 שניות יותר מהר (יציאה מאיזון) ומנסים לחזור שוב לזמן הקצב שלנו
5	100-200 גלגול כתפיים	4 ד	100-200 מ' גלגול כתפיים עם שנורקל וסנפירים, מי שאין לו שנורקל עושה על הגב, מי שאין לו ציוד לשחות לאט לארוך חתירה נשימה כל 5 או 7
6	7 פעמים 100 שליטה במינוס 7	12-20 דקות	מינוס 7 הוא כ-3 שניות מהר מסף חומצת החלב שלנו, המטרה שלנו לגרום לגוף לשרוף, אבל לדעת לחזור לשחיית קצב. (לדעת לחזור לשגרה) 100x2 שחיית קצב (75%) 100 מינוס 4 (מהר ב-4 שניות מזמן הקצב כ-85% מהיכולת 3V) 100 קצב 100 מינוס 7 100 קצב 100 מינוס 7- בדיוק אותה תוצאה כמו ה-100 החמישי
7	300-200- שחרור צלילה בדולפין	6	שוחים דולפין עם סנפירים ללא נשימה, בין כל בריכה 2 שאיפות אוויר בדיוק עם נשיפה איטית של 5 שניות ואז צוללים לבריכה הבאה
לפעמים בחיים אנחנו באירועי קיצון, כמו בחיים ובמיוחד במדינת ישראל, חייבים הכי מהר לחזור לאיזון (כי אין לנו מדינה אחרת.....) אימון מינוס 7 מלמד אותנו לחזור לנקודת האיזון שלנו, נקודת הקצב, לדעת להביא את הגוף לקצה אבל לא יותר מידי, על מנת לא לקרוס (92%) ואז שוב לחזור לאיזון, למי ששאל כן – זה אימון שמלמד אותנו חוסן			