

אימון הכנה לנגטיב ספליט ב- 800 מ' חתירה

אימון מספר 2 כהכנה ל- 800 מ'

(אימון של שעה ורבע)

מטרת האימון: שליטה בנגטיב ספליט שך 800 שבור
מטרה מדידה: 400 בקצב של 75%, 200 בקצב של 85% + 200 בקצב של 85%, לאחר ה- 400 כ-
40 שניות הפסקה, לאחר ה- 200 כ- 20-30 שניות
זמן האימון: שעה עד שעה ורבע

התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1 X2003-4 הראשונים חתירה האחרון מעורב	14	קצב שחייה רגוע 65% V1- בראשון , אח"כ לעבור ל- V2
2 X504-8 עם סנפירים	8	הלוך מהר, חזרה לאט מאוד, ה- 25 השני הוא 10-12 תנועות לבריכה, כל יציאה מהקיר 4 תנועות דולפין, זמן יציאה כ- 10-15 שניות הפסקה בין כל 50 מ', בזמן יציאה קבוע
3 200+100+100 חתירה + 50 שחרור.....	10	שוחים 100 על 75% + 100 נוסף בדיוק באותה תוצאה ואז שוחים 200 מ' שהוא החיבור של התוצאה הראשונה+ השנייה לדוגמא אם עשיתם 100 מ' על 1.40 ה- 200 אמור להיות בדיוק 3:20 , בסיום עושים מספר פעמים 50 מ' קל עד ל- 10 דקות זמן היציאה קבוע כ- 20 שניות הפסקה (אם זמן הקצב שלכם 1:40 אז זמן היציאה יהיה בדיוק 2 דקות) ** חשוב להבין שעל מנת לדייק במכפלה של 100+100, ה- 200 מ' יהיה בעצימות של 85%
4 400 מ' + 100 + 50 + 50	16	400 מ' קצב (75%) כ- 30 שניות הפסקה, 100 מ' קצב (אותו זמן יציאה כמו התרגיל הקודם, כ- 20 שניות) ואז מספר פעמים 50 שחרור לקראת התרגיל העיקרי עד לסיום 16 דקות ** זמן ה- 400 שלכם צריך להיות כ- 6 שניות איטי יותר ל-100 מ' , זה אומר שאם הזמן שלכם ב- 100 מ' הוא 1:40, אתם צריכים לשחות כ- 1:45 עד 1:48 כ- 7 דקות ל- 400, ה- 100 הנוסף אחרי ה- 400 , הוא על מנת להחזיר לעצמכם את הקצב.
5 400 + 200 + 200 , בסיום מספר 50 קל	18	
6 4-8 פעמים 25 מ' מינימום תנועות ללא נשימה עם שנורקל,	6	בין כל 25 ללא נשימה עושים מתיחת חץ לשמיים, פעמיים 10 שניות
7 100-150 גלגול כתפיים	3	גלגוש כתפיים עם שנורקל וסנפירים
מרחק האימון כ- 3600 מ' , אימון של שעה ורבע +		