מטרת האימון: אימון "בום" 50 מ' והמשך קצב 200 מ'
אימון של שעה ו- 4 דקות

מטרה מדידה בתרגיל מספר 6

	התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1	200-350 מ'	6	כל בריכה שלישית ב- 100 מ' שוחים יותר מהר וכל בריכה רביעית שוחים לאט וסופרים תנועות
2	4-7 פעמים 50 עם סנפירים ושנורקל	6	25 מ' שחיית כלב עם שנורקל וסנפירים, 25 מ' על 10 תנועות בדיוק לבריכה (מותר לעבוד עם הרגליים). המטרה בבריכה השנייה היא המתיחה.
3	4-7 פעמים 50	6	שוחים מספר פעמים 50 מ', 50 לאט, 50 קצב (75%) ו- 50 מהר מאוד אבל לא ALL OUT (כ- 3-4 שניות מהר מהקצב), בין כל 50 כ- 10-15 שניות הפסקה בזמן יציאה קבוע ואז חוזרים שוב על הכל, המטרה שלכם לדעת מהו הזמן המדויק ב- 50 השלישי (המהיר), כי הוא המוטיב של כל האימון.
4	6 פעמים 100 מ' שבור	14	שוחים 100 מ' על זמן יציאה קבוע של כ- 20-25 שניות הפסקה כל פעם אחרי 50 מ' מסתכלים על השעון לשנייה וממשיכים לעוד 50 קצב. ה- 100 הראשון שלישי וחמישי מתחילים את ה- 50 הראשון 3-4 שניות מזמן הקצב וה- שני, רביעי ושישי מתחילים בזמן הקצב שלכם, כמו בתרגיל 3
5	4- 8 פעמים 50 עם סנפירים	8	הלוך יד פרפר עם סנפירים, חזרה חתירה ארוך, כ- 10 שניות הפסקה בין כל 50 מ'
6	3-4 פעמים 200	16	כל 200 מתחיל ב- 50 מהר מאוד (3-4 שניות מהר מהקצב שלכם) עם עצירה של שנייה בקיר לראות את הזמן ואז ממשיכים בשחייה, כל 200 הוא יותר מהר כך שה- 200 האחרון הוא בכל הכוח אבל הפעם לא עוצרים בקיר אחרי 50 מ'. בין כל 200 מ' כ- 40-60 שניות הפסקה בזמן יציאה קבוע בסיום שוחים קל
7	קל+ מתיחות	8	4 דקות שחייה קלה + 4 דקות מתיחות