



מטרת האימון: 3 פעמים 200 שבור ל- 4 פעמים 50 עם 5 שניות הפסקה, מפרקים את ה- 50 השלישי מטרה מדידה בתרגיל מספר 6			
	התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1	חימום חופשי היפוקסי	6	נשימה כל 3 בבריכה הראשונה, נשימה כל 5 בשניה, ראשונה 3 ואז רביעית נשימה כל 7 וככה עד ל- 6 דקות
2	4-8 פעמים 25 חתירה עם סנפירים	6	שוחים 25 מ' קל עם סנפירים, כאשר נושמים בדיוק פעמיים בבריכה, בקיר נחים בדיוק 10 שניות, שאיפה, עצירה של שנייה, נשיפה, שאיפה עצירה של שניה, עצירה ואז שאיפה לפני הבריכה השניה
3	6-8 פעמים 50	8	50 קצב, 50 קצב, 50 שלישי 4 שניות מהר מהקצב, 50 רביעי שנייה מהר מהקצב ואז שוב (מכילים את הגוף לפרק את ה- 50 השלישי) כ- 10-15 שניות הפסקה בין כל 50 מ'
4	3 פעמים 200	14	כל 200 מחולק ל- 4 פעמים 50, עם 5 שניות הפסקה בדיוק בין כל 50, בסיום כל 200 נחים בזמן יציאה קבוע של כ- 40 שניות 200 ראשון - 50, 65%, 50, 65%, 50, 65%, 50, 65% 200 שני 65%, 65%, 90%, 75% 200 אחרון - קצב של 75% ברצף בסיום שוחים קל אם יש זמן
5	4 פעמים 25	4	שוחים 4 פעמים 25 קל, על דקה יציאה, ללא נשימה, בין כל 25 מ' בזמן המנוחה עושים מתיחות
6	3 פעמים 200 שבור	16	תרגיל דומה לתרגיל הקודם, רק הפעם נחים דקה בין כל 200 ל- 200, בין כל 50 מ' נחים בדיוק 50 שניות, ותמיד מפרקים את ה- 50 השלישי 200 ראשון - 75%, 75%, 75%, 85% 200 שני 75%, 75%, 90%, 85% 200 אחרון - 85%, 85%, 90% ומה שנשאר בסיום מספר פעמים 50 קל עם חץ ארוך מאוד
7	200 גלגול כתפיים+ מתיחות	8	עושים 200 גלגול גוף עם סנפירים ושנורקלים