



אימון חזרה לעניינים של 40 דקות ללא סנפירים

מטרת האימון: אימון חזרה לעניינים אחרי שלא שחינו הרבה זמן, שליטה בטווח אירובי נמוך ב- 100 מ'
מטרה מדידה: X1003 - תרגיל 5

	התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1	6 פעמים 25 חתירה על דקה יציאה	6	שוחים 25 מ' חתירה בצורה איטית, כאשר יוצאים מהקיר יוצאים בחץ ארוך, במשך 3 שניות ללא רגליים, בין כל 25 מ' עושים מתיחת חץ לשמיים עד לדקה, בכל דקה עגולה יוצאים לעוד בריכה.
2	4-6 פעמים 50 מספר תנועות חץ ארוך	8	שוחים 25 מ' ראשון טיפה יותר מהר, לא יותר מ- 75% וסופרים תנועות ב- 25 מ' השני מנסים לשחות ממש ממש לאט, 2 תנועות פחות, אם בראשונה שחינו 24 תנועות בבריכה השנייה נשחה 22, בין כל 50 מ' 20 שניות הפסקה
3	3-5 פעמים 50 מדידת דופק	6	שוחים 50 מ' יחסית לאט כ-65% ומסתכלים על הזמן שלנו, ברגע שראינו את הזמן, מודדים דופק ב- 10 שניות ורואים אם הדופק 22-23, אם אתם גילאי 45+ 21-22 ואם אתם מעל גיל 65 דופק 20+ - נחים עוד כ- 10 שניות (סה"כ 20) ומנסים לדייק את הזמן והדופק שלנו
4	100 + קל	8	שוחים 100 מ' ב- 65%, אם זמן השחייה שלנו ב- 50 מ' עם דופק 65%, היה 55 שניות, אז מוסיפים 2 שניות ומכפילים ב- 2, כך שזמן ה- 100 שלנו ב- 65% מאמץ יהיה כ- 1:54-1:56 בסיום לשחות קל עד לסיום 8 דקות
5	3 פעמים 100 מ' חתירה	10	שוחים 3 פעמים 100 עם 40-30 שניות הפסקה בין כל 100 ומנסים לשחות בדיוק בזמן של ה- 100 בתרגיל הקודם (אם דייקתם) בזמן המנוחה לראות שאנחנו אכן על דופק המטרה שלנו ולא יותר, אם אנחנו יותר לשחות יותר לאט ב- 100 הבא
6	4 פעמים 25 חזה ללא נשימה	4	שוחים חזה ללא נשימה 25 מ', כאשר בין כל סט של ידיים ורגליים גולשים 3-4 שניות, בין כל 25 נחים כ- 20-30 שניות
7	מתיחות	4	מתיחות, בעיקר מתיחות חץ לשמיים -
חובה לעשות את האימון פעמיים על מנת לדעת את זמן היציאה המדויק ולשלוט ב- 65%			