



מטרת האימון : בוסט רגליים בכל יציאה מהקיר : מטרה מדידה בתרגיל מספר 6, אימון של 1:04			
התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון	
1	200-350 חתירה	6	כל יציאה מהקיר חץ ארוך של 4 שניות ללא רגליים
2	8 פעמים 25 מ' עם סנפירים ללא נשימה על 45	6	יוצאים בחץ חזק, במשך 2 שניות לא עובדים עם הרגליים, ואז עושים 4 תנועות דולפין מהירות מתחת למים וממשיכים עם ידיים כאשר הרגליים ממש נגררות ולא עובדות, ניתן לעבוד איתם ממש לאט.
3	4-7 פעמים 50 בוסט ארוך רגליים	6	שוחים 50 מ' כאשר בבריקה הראשונה יוצאים בחץ, עושים 5 שניות רגליים חתירה חזק (כ- 85%) ואז מנטרלים את הרגליים וממשיכים קל, ביציאה השנייה מהקיר יוצאים בחץ ועושים רק 3 שניות רגליים חזק ואז מנטרלים את הרגליים ושוחים קל כמעט רק על הידיים.
4	4-6 פעמים 100	14	כל בריכה ראשונה עושים בוסט רגליים של 5 שניות, בריכה שנייה בוסט של 3 שניות, בריכה שלישית בוסט רגליים (שנייה עד 2 שניות סופר חזק) ויציאה לבריקה הרביעית בכלל בלי רגליים, חץ ארוך עם 0 רגליים בסיום שוחים מספר פעמים 50 קל, כל יציאה מהקיר 4 שניות חץ ללא רגליים. בין כל 100 כ- 20 שניות הפסקה בזמן יציאה קבוע, בין כל 50 מ' קל כ- 10 שניות
5	200 + מספר פעמים 50	8	200 בוסט רגליים - לאורך כל ה- 200 יוצאים מהקיר ב- 2 שניות חץ חזק ללא רגליים, נותנים בוסט רגליים של כ- 2 שניות ואז מנטרלים וממשיכים קצב (כ- 75%). חשוב מאוד לדעת מה הזמן שעשינו ב- 200 מ' בסיום מספר פעמים 50 קל, כל יציאה מהקיר 4 שניות חץ ללא רגליים
6	4 פעמים 200	16	4 פעמים 200, כ- 40 שניות הפסקה בין כל 200 ה- 200 הראשון שוחים V1 יחסית קל עם בוסט רגליים, יציאה של 2 שניות חץ ללא רגליים ואז 2 שניות רגליים יחסית חזק ומנטרלים רגליים בזמן השחייה 200 שני - אותו דבר, טיפה מהר יותר כ- 75%, 200 שלישי שוחים יותר מהר נוסף ל- בוסט, גם עושים 2 תנועות חזקות יותר בתחילת כל בריכה 200 רביעי, שוחים חזק מאוד, כל הדרך עובדים עם הרגליים מהמטר הראשון, בסיום מספר פעמים 50 קל עם שנורקל וסנפירים
7	קל + מתיחות	8	4 דקות שחייה קלה + 4 דקות מתיחות