



אימון- שיא ב- 200 מעורב, "אימון זוס"

מטרת האימון: מטרה מדידה בתרגיל מספר 6 - אימון של 60-70 דקות

התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1	8	כל בריכה שלישית, חזה מהר וארוך
2	14	2 חתירה, 1 מעורב כ- 20-25 שניות הפסקה, קצב - 75%, בסיום 50 קל
3	8	אחד סדר מעורב אחד מעורב מתגלגל או על דקה יציאה או 20 שניות הפסקה בין כל 50 50 פרפר, 50 פרפר/גב, 50 גב, 50 גב/חזה.....
4	12	200 ראשון - 25 חתירה, 25 פרפר, 25 חתירה, 25 פרפר ואז 100 חתירה 200 שני - 50 חתירה, 100 מעורב, 50 חתירה 200 שלישי - 200 מעורב קצב- 75% - V2, כ- 45 שניות הפסקה בין כל 200
5	8	50 קל ואז 200 מעורב על 85% - V3, מסיימים ועושים 4 פעמים 50 קל, 10 שניות הפסקה בין כל 50 חייבים לדעת את הזמן שלכם ב- 200 מעורב וכן הוא חייב להיות מהיר מ- 75% ולא בכל הכוח
6	6	200 מעורב בכל הכוח, לדייק בסיבובים, נגיעות של 2 ידיים בפרפר וחזה
7	8	100 גלגול כתפיים שנורקל וסנפירים + מתיחות שחרור+ מתיחות