אימון ווסטרס - לשיפור עבודת רגליים בשחייה ע"י פירוק שריר וחץ
(חץ, רגליים חזק ואז ללא רגליים) **אימון של 50 דקות**

מטרה מדידה: 3-4 פעמים 50 חתירה, כאשר בכל תחילת בריכה יוצאים בחץ 3 שניות ללא רגליים, עובדים 5 שניות רגליים חזק ואז ממשיכים בשחייה ללא רגליים לאורך שאר הבריכה, בין כל 50 20 שניות מתיחת חץ (תרגיל מלא ב- 6)

	התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1	100- 200 מ' חתירה עם סנפירים	6	שוחים חתירה ארוך ורגוע כ- 65%, נשימה כל 5 עם סנפירים, בכל יציאה מהקיר 3 שניות חץ ללא רגליים וללא בועות.
2	6-10 פעמים 25 עם סנפירים, בריכה רגליים בריכה מלא	8	שוחים 25 מ' ידיים חץ, רגליים חתירה עם סנפירים, ללא בועות וללא הרמת ראש, אם נגמר האוויר נושמים וחוזרים לחץ, ב- 25 השני שוחים חתירה גם כן ללא נשימה אבל שוחים ללא רגליים, רגליים נגררות במים. בין כל 25 עושים פעמיים 10 שניות מתיחת סנפיר.
3	6-10 פעמים 25, רגליים באמצע הבריכה	8	שוחים 25 מ' חתירה קל (65%), כאשר בכל יציאה מהקיר יוצאים בחץ 3 שניות ללא רגליים, באמצע הבריכה עוברים לשחייה חזקה של 4 תנועות ידיים כאשר הרגליים עובדות בכל הכוח (הדגש הוא על הרגליים, למרות שהידיים עובדות גם חזק) ואז ממשיכים ללא רגליים עד סוף הבריכה, בסיום הבריכה עושים פעמיים 15 שניות מתיחת ידיים על הקיר מאחורי הגב (מתיחה 5) https://www.swimming.co.il/articles/stretching-during-training-and-/after-swimming
4	3-6 פעמים 50, חץ, ואז ללא רגליים	8	שוחים 50 מ', בכל יציאה מהקיר 3 שניות חץ ללא רגליים, בבריכה הראשונה שוחים עם רגליים לאורך כל הבריכה בקצב של כ- 75%, בבריכה השנייה גם יוצאים בחץ 3 שניות ללא רגליים ואז ממשיכים קל, ללא רגליים ומנסים לעשות כמה שפחות תנועות לבריכה, בין כל 50, 20 שניות מתיחות לבחירה.
5	4-6 פעמים 50 בוסט רגליים וגלישה עם סנפירים	6	יוצאים בחץ מתחת למים ללא רגליים ואז מוסיפים רגליים בקצב בינוני במשך 5 שניות הרגליים הם בצלילה, ידיים חץ, נושמים וממשיכים בשחייה ללא רגליים כלל, הרגליים ממש נגררות כחלק ממתיחת הידיים, בסיום כל 50 עושים פעמיים 10 שניות מתיחת חץ אגודל (מתיחה 4)
6	3-4 פעמים 50 " בוסט רגליים"	8	שוחים 50 מ' חתירה, כאשר כל יציאה מהקיר, יוצאים בחץ מתוח מאוד, ראש מתחת לידיים בחץ וגולשים 3 שניות ללא רגליים, לאחר הגלישה עובדים חזק עם הרגליים למשך עוד 5 שניות, ידיים עדיין בחץ ואז ממשיכים בשחייה רגועה של כ- 70% (V2-) כמעט ללא עבודת רגליים. בין כל 50 מ' פעמיים 10 שניות מתיחת חץ בקיר. בסיום שחייה קלה
7	100 חתירה קל+ מתיחות	8	100 קל עם חץ ארוך ללא רגליים, ספירת תנועות בכל בריכה ואז מתיחות