



אימון מאסטרס בוסט רגליים, פעמיים 50 בוסט רגליים ואז 100 ב- V3 4-5 פעמים 200 שבור מטרת מדידה של האימון בתרגיל 6 (70 דקות)			
	התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1	200-300 חימום	6	חימום חופשי, כל יציאה מהקיר, 3 שניות חץ ללא רגליים
2	4-6 פעמים עם 50 סנפירים	6	כל דחיפה מהקיר חץ 3 שניות ללא רגליים, 4 שניות רגליים ואז תחילת שחייה קלה, גם הרגליים וגם השחייה הם 65%, בין 50 ל- 50-10 שניות מנוחה
3	6-8 פעמים 50	8	כל בריכה הלך שוחים בוסט רגליים, חץ ארוך ללא רגליים למשך 3 שניות, 4 שניות רגליים חזק מאוד ואז שחייה בקצב בינוני של 75%, בבריכה השנייה עדיין יוצאים בחץ ארוך של 3 שניות ושוחים קל חזרה תוך ספירת תנועות, בין כל 50 כ- 15 שניות הפסקה
4	3 פעמים 100 לשליטה ב- 85%	10	3 פעמים 100, ה- 100 הראשון 75%, השני 75% והשלישי 4-5 שניות מהיר יותר (85%), בין כל 100 כ- 20 שניות הפסקה, בסיום אם יש זמן עושים מספר פעמים 50 קל.
5	25 בוסט, 25 ארוך	4	25 ראשון עושים בוסט רגליים (חץ ללא רגליים של 3 שניות, 4 שניות רגליים חזק מאוד) והמשך שחייה קצבית של 75%, 25 שני קל ארוך, חץ 3 שניות ללא רגליים, שחייה קלה של 65% עם מינימום תנועות לבריכה, בין כל 25 מ' 20 שניות מתיחות לידיים
6	4-5 פעמים 200 שבור	28	כל סט מורכב מפעמיים 50 בוסט רגליים (2 בוסט 25 שני ארוך ללא בוסט) + 100 מ' על 85% V3, בין כל 50 כ- 15 שניות הפסקה, בין כל 100 כ- 30 שניות הפסקה. בוסט הרגליים זה חץ הכי מתוח שניתן ללא רגליים במשך 3 שניות כלל ואז 4 שניות רגליים בכל הכוח (לא 2, לא 3, לא 4!!!!) המשך השחייה קצב של 75%, ב- 25 השני שוחים קל, ארוך וללא רגליים, ממש מנסים לגרור אותם. בסיום 4-5 פעמים 200 שבור אם יש זמן עושים מספר פעמים 50 קל
7	שחרור+ מתיחות	8	100 גלגול כתפיים עם שנורקל וסנפירים + מתיחות