



**אימון יציאה בחץ של 3 שניות ללא רגליים ונשימה בתנועה השנייה ב- 200 מ' (2) פעמים 200 על 65%+75%) מטרה מדידה בתרגיל 6 אימון של 40 דקות +**

התרגיל	זמן	הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון
1	4	כל בריכה שלישית גב
2	6	כל יציאה מהקיר 5 שניות חץ ללא רגליים עם סנפירים ואז שחייה רגועה ואיטית עד 12 תנועות לבריכה, בין כל 25 מ' 7 שניות מתיחת סנפיר בכל רגל
3	6	בריכה ראשונה שחייה מהירה, בריכה שנייה שחייה איטית, הכל עם סנפירים ** כל יציאה מהקיר 3 שניות חץ ללא נשימה וללא רגליים, תנועה ראשונה אחרי החץ לא נושמים ותנועה שנייה נושמים, שאר השחייה נשימה כל 3, בין כל 50 מ' 15 שניות הפסקה
4	6	שוחים 100 מ', יחסית איטי וחושבים על מינימום תנועות, נחים כחצי דקה ואז יוצאים ל- 100 על 75%, כל יציאה מהקיר יוצאים בחץ של 3 שניות הכי מתוח שניתן ללא עבודת רגליים, אח"כ שוחים כרגיל, בסיום שחרור עד לסיום הזמן
5	4	4 פעמים 25 חתירה ללא נשימה, בין כל בריכה מתיחות כ- 20-30 שניות
6	10	פעמיים 200 ה- 200 הראשון 65% ה- 200 השני 8 שניות יותר מהר, בין כל 200 מ' 45 שניות הפסקה, כל יציאה מהקיר 3 שניות חץ ותנועה ראשונה לא נושמים ובתנועה השנייה נושמים, בזמן החץ והתנועה הראשונה חושבים על ראש כלפי הרצפה
7	4	שוחים 50 קל ואז מתיחות לבחירה