



מטרה מדידה בתרגיל 6 כ- 60-70 דקות אימון			
הערות + זמני יציאה, דגשים מיוחדים לטיפול ואימון	זמן	התרגיל	
נשימה כל 3, נשימה כל 5, נשימה כל 2 קצת יותר מהר, נשימה כל 5 יותר לאט	8	200-450 מ'	1
שוחים עם כפות כאשר ב- 20 מ' הראשונים אנחנו לא נושמים ובתנועות הראשונות אנחנו שוחים ממש ממש לאט, חושבים על הגריפה ואז נכנסים לקצב וגריפה חזקה יותר, לאחר 18-20 מ' או מרגע שנשמתם שוחים חזרה לאט, 20 שניות הפסקה בין כל 25 מ'	6	6-8 פעמים 25 עם כפות	2
25 מ', מהיר (+85%) ו- 25 לאט מאוד, 15 שניות הפסקה בין כל 50 מ'	6	4-7 פעמים 50 עם סנפירים	3
שוחים פעמיים 50 קצב כ- 75%, 15 שניו הפסקה בין כל 50 ואז שוחים 100 מ' כאשר הבריכה הראשונה היא +85% די מהיר, הבריכה השנייה ב- 100 שוחים לאט ומאריכים תנועות וסופרים תנועות ואז שלישיית ורביעית חוזרים לקצב, אחרי ה- 100 נחים כ- 25-30 שניות. את התרגיל הזה עושים 3 פעמים, בסיום שחרור	16	פעמיים 50 ואז 100 את זה 3 פעמים	4
שוחים 4 פעמים 25 קל על דקה יציאה, מינימום תנועות בזמן שנותר עושים מתיחות	4	4 פעמים 25 קל	5
4 פעמים 50 ראשון הוא בקצב של 85% כולם (תמיד לזכור שה- 50 הראשון צריך להיות 85% אבל מאוזן, לא להשתולל) כ- 20-25 שניות בין כל 50 סט שני הוא 92% כמעט בכל הכוח, עם 40-45 שניות בין כל 50 מ' סט שלישי הוא בכל הכוח עם דקה עד דקה ו- 20 מנוחה בין כל 50 (רצוי 2 דקות יציאה) בין כל סט 3 פעמים 50 קל (4 פעמים 50 + 3 פעמים 50 קל)	18	3 פעמים 350 מ' שבור	6
גלגול כתפיים עם שנורקל וסנפירים + לפחות 4 דקות מתיחות	8	200 שחרור+ מתיחות	7