

שבוע 1

הגעה פעם אחת לים

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום: 5ד ריצה קל כוח: 20*3 שכיבות שמיכה 30*3 בטן 10*3 מתחת 30*3 סקוטים עיקרי: 20*50 ספרינטים בעליה בלבד. בין כל ספרינט יש לבצע 45 ש של סקוט/לאנג' החלפת רגליים להעמסה על הרגליים מסע: תיק עם 10 ק"ג על הגב הליכה 30 בשטח ההרי הרפיה: ריצה קלה ושחרור הגוף לפי תחושה		חימום: 5ד ריצה קל כוח: 30 סמוך קום 30 שכיבות שמיכה כפול 2- חזה נוגע 40 כפיפות בטן כפול 2 עיקרי: 20 כפול 100 מ ספרינטים עם 5 ק"ג (בלבד!!) על הגב. בין סט לסט מבצעים קפיצות עם ברכיים לחזה להעמסה על הרגליים מסע: תיק עם 10 ק"ג על הגב הליכה מהירה מאוד לתרגל בשטח הררי. לראות שיפור. שחרור והרפיה: 5ד מתיחות כל הגוף	אימון בריכה-400 חימום פזר לאורך הבריכה חפצים שישקעו- צלול והביא אותם עם מינימום נשימות. תנסה להביא חפץ שאפשר לפרק אותו ולהרכיב בתוך המים כמו אקדח מפלסטיק למשל 400 מטר שחיה כל 5 תנועות להוציא ראש מחוץ למים לזהות את הקצה של הבריכה עצירת נשימה סטטית מקסימום כפול 3 דגש מרכזי - עבודה רגועה מתחת למים והתנהגות מים טובה		חימום: 5ד ריצה קל כוח: 30 סמוך קום 30 שכיבות שמיכה כפול 2 40 כפיפות בטן כפול 2 עיקרי: 20 כפול 50 ספרינטים בדיונות, חשוב שתהיה עלייה! להכניס מדידה- 5 בקצב אחיד 5 קצב גבוה יותר 5 קצב גבוה יותר 5 כל הכוח 20 מ * 10 זחילות במהירות גבוהה. למדוד זמנים כמה לוקח לך לבצע הלך חזור ולנסות לשפר כל פעם בכמה שניות או מאיות. מסע: תיק עם 10 ק"ג על הגב הליכה/ריצה בשטח הררי או בחול עמוק בים שחרור והרפיה: 5ד מתיחות כל הגוף	

שבוע 2

הגעה פעם אחת לים

א	ב	ג – ניתן לשים את האימון בכל מקום בשבוע לפי נוחות שלך	ד	ה	ו	ז
חימום: 5 ד ריצה קל כוח: פירמידה שכיבות שמיכה מ-15-1 פירמידה מתח מ-10-2 עיקרי: 25 כפול 50 ספרינטים עם 10 ק"ג על הגב בין סט לסט עושה 15 סקוויטים + 20 לאנג'ים החלפת רגליים. מסע: תיק עם 15 ק"ג על הגב ריצה של -30-45 ד שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף		אימון החלפות בים: ריצה של 400 מ' כניסה למים וריצה בעומק ברכיים 100 מ' יציאה לחוף וריצה של 200 מ' כניסה למים ושחיה במקביל לחוף של מקסימום מרחק בדקה חזרה לנקודת יציאה ויציאה נוספת(דופק 10X (120 פעמים בסיום ריצת רצף לשחרור בחול העמוק 10 ד ו3 ד בחול קשה מבצע מתיחות והרפייה שכיבה על הגב ומתיחות לגב	אימון בריכה- שחיה 900 מ' רצף + צלילות 10 מ' + 10X בסוף כל צלילה 25 פשיטות מרפקים על הדופן. פק"ל כח: בטן 75 70% X3, מתח X3 שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף		חימום: 5 ד ריצה קל כוח: פירמידה שכיבות שמיכה מ-15-1 פירמידה מתח מ-10-2 עיקרי: 25 כפול 50 ספרינטים עם 10 ק"ג על הגב בין סט לסט עושה 15 סקוויטים + 20 לאנג'ים החלפת רגליים. מסע: תיק עם 15 ק"ג על הגב ריצה של -30-45 ד שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	

שבוע 3

הגעה אחת לים

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום: 5 ד ריצה קלה עם תיק על הגב כוח: 30 שכיבות שמיכה X 3 בין כל סט 10 סמוך קום 40 סקווט X 3 בין כל סט 20 שכיבות שמיכה 1X3 טון סטטי לבצע את התרגילים עם תיק על הגב ובפנים 10 ק"ג זחילה – 20 מ * 20 – למדוד זמנים כמה לוקח לך להשלים הלוך חזור ולהקפיד על תחת צמוד לקרקר עיקרי: 6 ק"מ ריצה בחול עמוק (40-50) עם תיק 10 ק"ג על הגב. שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף		אימון החלפות בים: ריצה של 500 מ' כניסה למים וריצה בעומק ברכיים 100 מ' יציאה לחוף וריצה של 200 מ' כניסה למים ושחיה במקביל לחוף של מקסימום מרחק בדקה התאוששות בהליכה חזרה לנקודת יציאה ויציאה נוספת(דופק 120) X 8 פעמים	אימון בריכה- חימום 600 מטר 12-50X12 תנועות בכל הכוח עם הראש מחוץ למים 35 קל 1000 מ או 20 שחיה רצוף		חימום: 5 ד ריצה קל כוח: 20 סמוך קום 3* 3* מקסימום מתח 20 3* שכיבות שמיכה 40 3* כפיפות בטן עיקרי: 15 מ כפול 100 ספרינטים בשטח הררי עם עלייה או עבודת מדרגות זחילה – 20 ד זחילה רצוף עם ביגוד ארוך בשטח מישורי או חולי מסע מסכם שבוע : תיק עם 15 ק"ג על הגב הליכה שעה עם שילובי ריצה בשטח הררי לא בכביש או מדרכה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	

שבוע 4

פעם אחת אימון בים

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום: 5 ד ריצה קלה עם תיק על הגב כוח: 30 שכיבות שמיכה X 3 בין כל סט 10 סמוך קום 40 סקווס X 3 בין כל סט 20 שכיבות שמיכה 1X3 טון סטטי עיקרי: 7 ק"מ ריצה/הליכה מהירה בשטח ההרי (לתרגל מעברי ריצה כלומר 2 ד הליכה 2 ד ריצה קלה ככה גם מתנהל המסע בגיבוש. עם תיק 10 ק"ג על הגב. זה צריך לקחת לך 50-60 ד מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף	אימון משקל כבד – 60 ד הליכה עם 20 ק"ג על הגב. שים לב זה הליכה לא ריצה. כל 10 ד תעצור ותבצע 1 ד כפול 3 סקווס סטטי 1 ד כפול 3 בטן סטטי 30*3 שכיבות שמיכה תנסה לבצע הליכה מהירה מאוד. בגיבוש אתה רוב הזמן רץ אחרי המגבש. שחרור והרפייה: הגב קצת עלול להציק לכם בסיום האימון בגלל המשקל אבל אתה חייב להתרגל לנושא הכבד ושקשה לך להתקדם. מתיחות לכל הגוף + שחרור גב	אימון בריכה- חימום 600 מטר 50X12- 12 תנועות בכל הכוח עם הראש מחוץ למים 35 קל 200 כפול 5 בקצה אחד של הבריכה מבצעים 10 שכיבות שמיכה בקצה השני 20 כפיפות בטן עצירת נשימה 3*1 ד סטטי (אם יש לך חבר שיכול להפריע תוך כדי מה טוב)			חימום: 5 ד ריצה קל כוח: 20 סמוך קום 20 שכיבות שמיכה כפול 2 25 כפיפות בטן כפול 2 עיקרי: 10 כפול 75 ספרינטים בדיונות בוינגיט- עליות!! מסע: תיק עם 10 ק"ג על הגב הליכה שעה וחצי בפרדרסים/על החוף – תרגיל מנטלי! שילובי ריצה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	

שבוע 5

לנסות להגיע לאימון החלפות בים גם על חשבון הצטרפות לאימון שישי

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום: 5 ד ריצה קלה עם תיק על הגב 5 ק"ג כוח: 30 שכיבות שמיכה X 3 בין כל סט 10 סמוך קום 40 סקווט X 3 בין כל סט 20 שכיבות שמיכה 1X3 טון סטטי זחילה – 15*30 מ זחילה ספרינט למדוד זמנים לתרגל טכניקה נכונה עיקרי: 8 ק"מ ריצה/הליכה מהירה בשטח הררי. תרגול של 2 ד הליכה מהירה 3 ד ריצה קלה עם תיק 15 ק"ג על הגב. אם אתה מצליח תשים גם תיק מלפנים זה צריך לקחת לך 50-60 ד מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף		אימון החלפות בים: ריצה של 1 ק"מ ' כניסה למים וריצה בעומק ברכיים 150 מ' יציאה לחוף וריצה של 200 מ' כניסה למים ושחיה במקביל לחוף של מקסימום מרחק בדקה התאוששות בהליכה חזרה לנקודת יציאה ויציאה נוספת(דופק 120) X 8 פעמים 10 כפול 25 בעלייה-כל פעם עושים זמן מהיר יותר מתחילים לאט ומתגברים	אימון בריכה- חימום 600 מטר 12X50- 12 תנועות בכל הכוח עם הראש מחוץ למים 35 קל 100 200 300 400 500 (1500) לנסות לנשום כל 4 תנועות – יכולים לבצע גם בים בין מזחים		חימום: 5 ד ריצה קל פירמידת כוח: 1-20 שכיבות שמיכה 1-10 מתח 1-5 מקבילים 4*30 כפיפות בטן עיקרי: 10 כפול 100 ספרינטים בעליה הררית ללא משקל. בין סט לסט 40 לאנג'ים החלפות רגליים מסע: תיק עם 9 ק"ג על הגב שטח הררי. שילובי ריצה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	

שבוע 6

להגיע פעם אחת לים

א – אימון ארוך	ב	ג – יכול למקם אימון זה בכל יום בשבוע בהתאם למה שנוח לך – ניתן להחליף אימון זה באימון מסלול בים	ד	ה	ו – אימון ארוך	ז
חימום: 5 ד ריצה קלה עם תיק על הגב כוח: 30 שכיבות שמיכה X 3 בין כל סט 10 סמוך קום 40 סקווט X 3 בין כל סט 20 שכיבות שמיכה 1X3 טון סטטי עיקרי: 10 ק"מ ריצה/הליכה בשטח הררי עם תיק 10 ק"ג על הגב. זה צריך לקחת לך 90 מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף		אימון החלפות בים: ריצה של 1 ק"מ ' כניסה למים וריצה בעומק ברכיים 150 מ' יציאה לחוף וריצה של 200 מ' כניסה למים ושחיה במקביל לחוף של מקסימום מרחק בדקה התאוששות בהליכה חזרה לנקודת יציאה ויציאה נוספת(דופק 120) X 8 אפעימים מדידת מקסימום כוח – מתח, שכיבות שמיכה, בטן, סקוטים, מקבילים	אימון בריכה- חימום 600 מטר 12X50- תנועות בכל הכוח עם הראש מחוץ למים 35 קל 500 כפול 2 לנסות לנשום לפי ספירה של בריכה אחת נשימה כל 3 תנועות נשימה כל 5 תנועות נשימה כל 7 תנועות		חימום: 5 ד ריצה קלה כוח: 4X20 שכיבות שמיכה מתח 4X15 בטן 4X30 סקוטים עיקרי: 30 כפול 50 על דופן הר המסלול מסע: תיק עם 15 ק"ג על הגב הליכה שעה וחצי בשטח הררי שילובי ריצה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	

שבוע 7

להגיע פעם אחת לים

א	ב	ג	ד	ה	ו – או להחליף אימון בהגעה לאימון סימולציה	ז
חימום: 5 ד ריצה קלה עם תיק על הגב כוח: 30 שכיבות שמיכה X 3 בין כל סט 10 סמוך קום 40 סקווט X 3 בין כל סט 20 שכיבות שמיכה 1X3 ד סטן סטטי עיקרי: 8 ק"מ ריצה/הליכה מהירה בשטח הררי עם תיק 15 ק"ג על הגב. זה צריך לקחת לך 50-60 ד מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף		אימון החלפות בים: ריצה של 1 ק"מ ' כניסה למים וריצה בעומק ברכיים 150 מ' יציאה לחוף וריצה של 200 מ' כניסה למים ושחיה במקביל לחוף של מקסימום מרחק בדקה התאוששות בהליכה חזרה לנקודת יציאה ויציאה נוספת(דופק 120) X 8 אפעמים 1 ד כפול 3 סקווט סטטי 1 ד כפול 3 בטן סטטי 30*3 שכיבות שמיכה	אימון בריכה- חימום 600 מטר 400 מ כפול 4 לנסות לנשום כל 4 תנועות עצירת נשימה סטטית מקסימום כפול 3		חימום: 5 ד ריצה קלה כוח: 20 סמוך קום 20 שכיבות שמיכה כפול 2 25 כפיפות בטן כפול 2 עיקרי: 10 כפול 75 בשטח הררי עליות זחילה – 5 ד * 4 זחילה למדוד זמנים כמה סבבים אתה מצליח לבצע. מסע: תיק עם 10 ק"ג על הגב הליכה – נסה גם לשים תיק מלפנים שילובי ריצה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	

שבוע 8

בגלל שעוד לא יודעים לאיזה מהתאריכים אתה תוזמן אז תתייחס כרגע לשבוע הזה. ברגע שנדע מועד מדוייק נתאים את השבוע האחרון

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
מנוחה	אימון קבוצה קל	מנוחה !!!	אימון עצמי קל חימום 5 ד' חול קשהכוח: 10 שמיכה 10 מתח 10 סקוויט 20 בטן עיקרי: 2 ק"מ ריצה קלה דשא/שטח הררי שחרור והרפייה: 5 ד' מתיחות כל הגוף	אימון קבוצה קל	אימון בריכה/ים 500 כפול 2-3 שחייה קלה להזרים דם לגוף ולאוויר ריאות שהיה של 15 ד' בים	מנוחה מוחלטת! טלפון לרועי

בהצלחה בגיבוש! רועי