

הקדמה

השירות הצבאי בצה"ל, מהווה אתגר עבור כל חייל. אתגר זה מקבל משמעות, כאשר מדובר במי שמעוניין לשמש כלוחם ביחידה מובחרת. על מנת להיות מועמד ראוי, לשמש כלוחם שכזה, יש להכין את הגוף, ולהיות מסוגל לעמוד באותם מאמצים, הנדרשים ביחידות לוחמות. הכנת הגוף משמע, ביצוע פעילות גופנית מובנית, מתוכננת ומעל לכל מקצועית.

הנטייה לחשוב שכל פעילות גופנית ובמיוחד ריצות ללא סוף (וללא תוחלת), היא ההכנה הנכונה, מוטעית ביסודה.

יתר על כן, חשוב לדעת כי כושר גופני הינו מושג, המתאר את יכולתו של האדם לבצע פעולות, להן הוא נדרש במעגל חייו.

מגוון הפעילויות להן אנו נדרשים, מעיד כי כושר גופני מכיל מרכיבים שונים. ההכנה הגופנית לקראת השרות כלוחם בצה"ל, טוב שתכלול אימונים מגוונים, המפתחים את מגוון מרכיבי הכושר הגופני.

כלל מנצח – אני מגיע לכל אימון גיבושים ביום שישי בים, אני מגיע לכל מחנה הכנה לגיבושים שישי!

מוגשת בזאת הצעה, לפעילות גופנית שיש בה כדי להכין את הגוף, לקראת גיבוש ליחידה מובחרת:

עקרונות חשובים להבנה ולמימוש לפני תחילת האימונים.

1. חשוב להיבדק אצל רופא המשפחה ולידע אותו, על הכוונה לבצע אימונים לקראת הגיוס לצה"ל.
2. את ההכנה הגופנית הכוללת, נכון להתחיל כבר בסיום כיתה י' משמע כשנה לפני הגיוס.
3. חשוב להצטייד בנעלי ספורט באיכות טובה. (השקעה כספית בפריט זה משמעותית לאימונים נוחים ובריאים.
4. משטחי האימון בהם תפעל, חייבים להיות בטוחים – נקיים מחפצים מסוכנים, מוארים כראוי, רכים במידה נכונה (דשא, כורכר, חול)
5. הקפד על תזונה נכונה בכמות – שלוש ארוחות ביום, ובאיכות פחמימות (אורז, תפוחי אדמה, פסטה) חלבונים (דגים, בשר), פירות ירקות. ולהימנע מאכילת "מתוקים" למיניהם.
6. שינה – הכרחי לאפשר לגוף 7 – 8 שעות שינה בכל לילה.
7. הימנע לחלוטין מעישון ו/או משתיית משקאות אלכוהוליים
8. מומלץ להתאמן ונהל טבלת מעקב של התכנים אותם תבצע בכל אימון.
9. השתדל להנעים לעצמך כל אימון, באמצעות מוסיקה, חברים, משטחים מעניינים.
10. לכל אימון, חייבת להיות תכנית מובנית ומטרת הישג ברורה.

עקרונות לאימון נכון

1. הדרגתיות – חובה לבנות באופן הדרגתי ואף איטי, את היכולת הגופנית בכל מרכיב
2. ספציפיות – לכל מרכיב כושר (סיבולת, כח, זריזות וכו') יש להתאים אימון ספציפי
3. מבחני יכולת – בתחילת האימונים ולאורך ציר הזמן, יש לקיים מבחני יכולת אשר יעידו על שיפור, נסיגה או מצב קבוע, ביכולת האישית.
4. פיצוי יתר - האימונים ישפרו את היכולת הספציפית, אי לכך תוכל מעת לעת להעצים את העומס באימון, זאת מכון שהגוף שיפר את יכולתו באותו מרכיב
5. העמסה והתאוששות – הגוף בונה את יכולתו, בזמן המנוחה שלאחר האימון. אי לכך חובה לקיים תוכנית אימון, שתכלול זמן מנוחה מספק לאחר כל אימון.



הישגים אליהם תשאף להגיע

ערב הגיבוש ולאחר אימון מובנה, מתוכנן ומגוון, נשאף להגיע להישגים הבאים, במרכיבי הכושר הגופני השונים:

1. יכולת אירובית (סבולת לב ריאה וסבולת שריר) – ריצה למרחק של 5 ק"מ בקצב של 4-5 דק' לק"מ.
2. כוח בטן – ביצוע 200 קימות רצופות משכיבה לישיבה ("כפיפות בטן")
3. כוח ידיים – שרירים "כופפים" - 25 כפיפות ופשיטות מרפקים רצופות בתליה על מתח
4. כוח ידיים – שרירים "פושטים" - 70 כפיפות ופשיטות מרפקים רצופות, בסמיכה קדמית

ביצוע מדידת יכולת אישית בתחילת האימונים

על מנת לקיים תכנית אישית נכונה, עלינו לוודא מה היא יכולתך במספר מרכיבי כושר. אי לכך יש לבצע מדידה של המרכיבים הבאים:

1. זמן ריצה למרחק 2 קילומטרים – הריצה על משטח מתאים, רצוי מישורי.
2. כוח בטן – ביצוע תרגיל קימות משכיבה לישיבה ("כפיפות בטן") עמידת מוצא: שכיבה על משטח ישר כשהברכיים כפופות וכפות הרגליים מונחות על הקרקע. אצבעות הידיים שלובות ומונחות על העורף. אופן ביצוע: ביצוע רצוף של קימות משכיבה לישיבה במשך דקה, כאשר בכל קימה, המרפקים יגעו בברכיים ובשכיבה, השכמות יגעו בקרקע.
3. כוח ידיים – שרירים כופפים – כפיפות ופשיטות מרפקים בתליה על מתח. עמדת מוצא: הגוף בתליה על מתח כשהידיים אוחזות את המתח באחיזה עילית (האגודים פונים למרכז המתח)
4. כוח ידיים – שרירים פושטים – כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית ("שכיבות סמיכה") עמדת מוצא: רגליים צמודות על הקרקע, ידיים ישרות ברוחב כתפיים בסמיכה קדמית. אופן ביצוע: ירידה עם הגוף עד שהסנטר נוגע בקרקע. עליה עד ליישור מלא של הידיים

חשוב לדעת ולהדגיש ש:

1. מדידת היכולת האישית לפני תחילת האימונים חשובה מאוד. היא מספקת מידע מלא על המצב הגופני הנמדד. בהמשך תשמש מדידה זו כנקודת התייחסות אמינה לשיפור היכולת.

כניסה לתהליך אימונים חייבת להיות מתוך:

- מוטיבציה פנימית גדולה וקבועה לקיים כל אימון בזמנו ועל פי ההנחיות
- חוסר התפשרות במצבים מזדמנים. תירוצים כמו מזג אוויר, עייפות "אחר כך" וכו' הם פתח לתבוסה.
- גם כשהאימון קשה, לא נוח ולא נעים – הרי שכאשר הוא יסתיים תהיה תחושת הנאה אדירה (בעיקר במקלחת ובמנוחה שאחרי)
- הקפדה על אימונים סדירים, ישפרו את היכולת הגופנית ובתוך כך, את התחושה והדימוי הגופני במיוחד. לכן הקפד שלא לסוג מהתוכנית.
- הקשב לגוף שלך – מרגיש כי איבר מסוים או מפרק או אזור אינם מגיבים כהלכה, התייעץ עם בעל מקצוע (רופא, מאמן וכו')

עקרונות לתוכנית ההכשרה

הקדמה

1. בהתייחס לאימוני הריצה (התורמת לפיתוח סיבולת לב ריאה וסבולת שריר) יש לזכור כי הדופק משמש מדד לעצימות האימון. משמע ככל שהדופק גבוה יותר האימון קשה יותר.

הדופק המרבי שלך (כמי שהוא בן 17) הינו 203 פעימות לדקה. לצורך האימונים יהיה הדופק:

באימון קל – כ-50% מהדופק המירבי (=100 פ/ד)

באימון בינוני - כ-70% מהדופק המירבי (=140 פ/ד)

באימון קשה - כ-80% מהדופק המירבי (=160 פ/ד)

2. באימוני הכוח (שרירי- בטן, ידיים פושטים וידיים כופפים) יתבסס החישוב של עצימות האימון, על תוצאות המדידות שערכת בהתחלה.

3. גם באימוני הכוח יש להתבסס, על אחוז מתוך היכולת המרבית כך שמספר החזרות בתרגילי כוח יהיו: באימון קל - בערך של כ- 50% מהיכולת המרבית

באימון בינוני - בערך של כ- 70% מהיכולת המרבית

באימון קשה - בערך של כ- 80% מהיכולת המרבית

4. במידה שאינך יכול (אין לך מספיק כוח) לבצע תרגיל כוח באופן רגיל, בצע אותו בסדר הפוך. לדוגמא : תרגיל מתח – עלה על כסא, אחוז במתח כשהמרפקים כפופים (הסט את הכיסא הצידה) ויישר ידיים לאט לאט. המאמץ יתבטא בירידה איטית ומבוקרת.

5. חימום ומתיחות – חשוב להתחיל כל אימון בריצה קלה של מספר דקות להעלות חום הגוף ובתוך כך חום השרירים. כמו כן, לבצע תרגילים למתיחת השרירים האמורים לפעול באימון. בביצוע מתיחות חשוב להקפיד להישאר במצב המתוח של השריר כ- 8 שניות ולא לבצע ניעות.

6. גם בסוף כל אימון יש להקפיד על ביצוע מתיחות לשרירים שעבדו באימון.

7. לאורך כל תקופת האימונים יש להקפיד על יום מנוחה מלא, בין אימון לאימון לצורך התאוששות ובניית רקמות.

8. אם יש לך את האפשרות לצאת ולעשות את האימונים בחוף הים ולהשתמש בעליות שבחוף תל ברוך/הצוק זה מצוין ותורם רבות לשיפור הריצה וההתמודדות עם המאמץ!

תכנית ההכשרה:

שבוע 1-			מטרת השבוע
א	ב	ג	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
בדיקת מקסימום: שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל	25ד קל	30ד בינוני	אירובי
התלות על מתח עיניים עצומות מקסימום זמן	זחילה 20מ כפול 3 כל פעם מהר קיצור זמנים	החזקת עצם במשקל 4 ק"ג ידיים ישרות בעמידה מקסימום זמן	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות
שבוע 2-			מטרת השבוע
א	ב	ג	המרכיב/יום
5ד ריצה קל	5ד ריצה קל	5ד ריצה קל	חימום
ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
1קל1 בינוני 30 כל הכוח כפול 10	25קל	500מ מהיר כפול 6 סטים מנוחה של דופק יורד ל120 בין סט לסט	ריצה
3 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב	3 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב	3 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

שבוע 3-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל בינוני כל דקה 5 נגביר קצב עד למהירות גבוהה (פרדסים/חוף הים)	25ד קל בינוני – 10ד קל 10ד בינוני 5ד בינוני מהיר (פרדסים/חוף הים)	35ד קל (פרדסים/חוף הים)	אירובי
4 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב	4 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב	4 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	בתרגיל מיוחד יש לכופף ברכיים	הערות
שבוע 4-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
מידת מקסימום: שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל בינוני כל דקה 5 נגביר קצב עד למהירות גבוהה וחוזרים למהירות בסיס (פרדסים/חוף הים)	25ד קל בינוני – 10ד קל 10ד בינוני 5ד בינוני מהיר (פרדסים/חוף הים)	35ד קל (פרדסים/חוף הים)	אירובי
מקסימום בטן סטטית במצב 2 על המרפקים	טיפוס על עמוד/חבל טיפוס בגובה 3מ כפול 5	זחילה למרחק של 30מ כפול 5 כל פעם מנסים מהר יותר	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	מורידים ישבן בזחילה	הערות

שבוע 5-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל בינוני כל דקה 5 נגביר קצב עד למהירות גבוהה וחוזרים למהירות בסיס	25ד קל בינוני – 10ד קל 10ד בינוני 5ד בינוני מהיר	35ד קל	אירובי
5 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב (פרדסים/חוף הים)	5 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב (פרדסים/חוף הים)	5 ק"מ הליכה מהירה/ריצה עם 15 ק"ג על הגב (פרדסים/חוף הים)	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות
שבוע 6-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
25ד קל (פרדסים/חוף הים)	1000 כפול 5 במהירות בינוני גבוה בין סט לסט מחכים שהדופק ירד ל120 ויוצאים שוב	35ד קל בינוני (פרדסים/חוף הים)	אירובי
לפתור קובייה הונגרית	תרגיל חפירת בור מתח לגדר כדי לעבור כמה שיותר מהר – אם נוגעים בגדר יוצאים לריצה של 20מ וחוזרים לחפור	להרצות לחבר/חברה/בן משפחה 3ד על נושא קרוב לליבך	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

שבוע 7-			מטרת השבוע
המרכיב/יום	א	ג	ו
חימום	3 ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5 ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5 ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות
כוח	מידת מקסימום שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים
אירובי	מידת 2000 כפול 2 (בין מדידה למדידה מחכים 5 ד) 10 ד ריצה קל	25 ד קל בינוני	35 ד קל בינוני
תרגיל מיוחד	5 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה	5 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה	5 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה
שחרור והרפיה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה
הערות	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים
שבוע 8-			מטרת השבוע
המרכיב/יום	א	ג	ו
חימום	3 ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5 ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5 ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות
כוח	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים
אירובי	400 כפול 10- בין סט לסט מחכים לדופק 120	25 ד קל בינוני	35 ד קל בינוני
תרגיל מיוחד	זחילה למרחק 100 מ כפול 3 כל פעם לנסות לעשות זמן טוב יותר	לעשות מעשה טוב	לטייל בסופ"ש במדבר או צפון ולספר לקבוצה איך היה
שחרור והרפיה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה
הערות	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים

שבוע 9-			מטרת השבוע
ו	ג	א	המרכיב/יום
5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	3ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
35ד קל בינוני	25ד קל בינוני	30ד קל	אירובי
7 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה (עדיף בחול עמוק ועליות)	6 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה (עדיף בחול עמוק ועליות)	6 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה (עדיף בחול עמוק ועליות)	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות



שבוע 10- הורדת עומסים הכנה לגיבוש			מטרת השבוע
א	ג	ד	המרכיב/יום
ריצה 5 ד קל	ריצה קלה 5 ד	ריצה 5 ד קל	חימום
מנוחה	10*3 מתח 20*3 בטן 3*3 מקבילים 20*3 שכיבות שמיכה	10*3 מתח 20*3 בטן 3*3 מקבילים 20*3 שכיבות שמיכה	כוח
מנוחה	15 ד ריצה קל	15 ד ריצה קל	אירובי
קריאת ספר על סיירת מטכ"ל/שלדג/669	קריאת ספר על סיירת מטכ"ל/שלדג/669	קריאת ספר על סיירת מטכ"ל/שלדג/669	תרגיל מיוחד
5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5 ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

טבלת מילוי ביצועים:

הנחיות למילוי הטבלה:

1. עליי למלא כל שבוע את מידת ההצלחה שלי בביצוע התרגילים כלומר אם ביצעתי שני אימונים מתוך שלושה אפשריים בתוכנית אני רושם בכוח תוצאות של הכוח ובריצה האם עמדתי בזמנים של התוכנית
2. במידה ולא התאמנתי לפחות שני אימונים מתוך התוכנית או החסרתי אימוני קבוצה אני מדווח לרועי
3. במידה והייתי חולה או לא הצלחתי מסיבה כזו או אחרת להתאמן בצורה סדירה אני חוזר את מספר הימים שלא התאמנתי לאחר, אין לקפוץ על שלבים ולהוסיף אימונים מעבר למצוין שכן זה מסכן אתכם וחושף אתכם לפציעות מיותרות
4. חשוב מאוד לגוון את האימונים באזורים שונים/לצאת לשטח/לים/לפרדסים/לפארק- לא לעשות את האימונים תמיד באותו מקום.
5. מכיון שהתוכניות דומות בין לחניך לחניך אפשר ואף מומלץ להתאמן ביחד! תורם למוטיבציה וגם כיף יותר!
6. חשוב מאוד להקפיד על תוכנית התזונה אשר קיבלתם מרועי במסלול. היא תתן לכם את האנרגיה שאתם זקוקים לה כדי לעמוד ביעדים ובמטרות שלכם!

1	כוח	ריצה	מה היה לי קשה	האם עמדתי במטרות	איפה אני צריך להשתפר	דיווחתי לרועי על ההצלחה בתוכנית?	לקח שלמדתי על עצמי השבוע	באיזו מידה התוכנית עוזרת לי	הערות לשיפור התוכנית/נקודת לא ברורות
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									



									9
									10
									11
									12

תוכנית ההתאוששות מהגיבוש:

אז אחרי שסיימת את הגיבוש הגוף כואב, הנפש התאמצה וצריך לנוח. אבל מעבר למנוחה צריך להתאושש כמו שצריך כדי שתהיה לנו את המוטיבציה להמשיך הלאה בדרך לשירות הצבאי. הגיבוש הוא רק שלב בדרך לשירות משמעותי בצבא ולכן מעבר לצורך החשוב של מנוחה והתאוששות אנו ממשיכים כדי להכין את עצמנו בצורה הטובה ביותר!

שבוע התאוששות			מטרת השבוע
המרכיב/יום	א	ג	ד
כוח	20*1 שכיבות שמיכה 10*1 מתח 30*1 כפיפות בטן 10-15*1 מקבילים	מנוחה	20*1 שכיבות שמיכה 10*1 מתח 30*1 כפיפות בטן 10-15*1 מקבילים
אירובי	ריצה 10 דקל	מנוחה	ריצה 10 דקל
תרגיל מיוחד	משחק כדורסל/כדורגל	מנוחה	משחק כדורסל/כדורגל
שחרור והרפיה	15 ד מתוחות ושכיבה על הגב	15 ד מתוחות ושכיבה על הגב	15 ד מתוחות ושכיבה על הגב
הערות	לבצע פעילות שכיף לנו לעשות	לבצע פעילות שכיף לנו לעשות	לבצע פעילות שכיף לנו לעשות