

דגשים והערות:

רגע לפני שאנחנו מתחילים אני רוצה לחלוק איתכם כמה טיפים!

התוכנית אינטנסיבית ולכן חשוב לשים לב ל:

1. כמות המאמץ שמתאימה לך- אם קשה או כואב לדווח לי מייד
2. שינה ומנוחה מספקת לפחות 8 שעות שינה (הגוף צריך להתאים עצמו למאמץ וזה קורה בעיקר בשינה).
3. תזונה נכונה: תוכנית התזונה שקיבלת לידך מספקת! אם אתה מרגיש שאתה צריך עוד מזון תתקשר אליי ונתגבר לך את התזונה היומית. האוכל הנכון חשוב מאוד כדי שתוכל להראות שיפור מתמיד
6. פנק את עצמך:אני דואג לשמור על הגוף שנותן לי כל כך הרבה: סאונה, ג'קוזי, מאסאג'ים, לישון ולאכול ברגיעה.
8. לעבור על האימון טוב לפני שמתחילים אותו אם יש שאלות אז לשאול ואחרי שזוכרים יוצאים.
9. ארבעה ימים לפחות לפני הגיבוש הורדת קצב (עבודה ב50 אחוז מקצב העבודה עד עכשיו) והכנה מנטאלית מתוגברת.
10. חשוב לשמור על תרגילי החיזוק ולבצע לפחות פעמיים עד שלוש כל שבוע.

הכנה נפשית :

1. כל יום וכל לילה אני מזכיר לעצמי כמה אני רוצה את זה.
2. כשאני הולך לישון אני מזכיר לעצמי שוב בראש.
3. במהלך הפעילות, לאחר כל מבדק אני עורך חשבון נפש עם עצמי.
4. נכנס לאינטרנט ולומד אילו משימות אני אדרש לבצע בגיבוש- אילו חידות או שאלות עלולים לשאול אותי

אל תשכח!

1. אני מוצא נקודות חוזק והיכן לתקן .
2. אין כזה דבר רע, כשלון או כל הערה שלילית אחרת, יש רק מה אני מתקן ואייך אני יותר טוב במבחן הבא אם זה בכלל אפשרי.

תזונה!

1. יש להעזר בתוכנית התזונה של המסלול
2. אחרי כל אימון אני מפנק את עצמי בארוחה גדולה של חלבונים ופחמימות הכוללת לרוב פסטה עם עוף או אורז עם קופסת טונה! אל תזלזל בזה לתזונה יש חשיבות עצומה!
3. **לשתות! והרבה! למים יש השפעה רבה מאוד על מהירות ההתאוששות שלנו!**

מבנה כללי תכנית אימון מיוחדת

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	שבוע
מנוחה/שחיה	אימון עצמי / אימון גיבושים	אימון קבוצה	שחיה/מנוחה	אימון עצמי	אימון קבוצה	אימון עצמי	1
מנוחה/שחיה	אימון עצמי / אימון גיבושים	אימון קבוצה	שחיה/מנוחה	אימון עצמי	אימון קבוצה	אימון עצמי	2
מנוחה/שחיה	אימון עצמי / אימון גיבושים	אימון קבוצה	שחיה/מנוחה	אימון עצמי	אימון קבוצה	אימון עצמי	3
מנוחה/שחיה	אימון עצמי / אימון גיבושים	אימון קבוצה	שחיה/מנוחה	אימון עצמי	אימון קבוצה	אימון עצמי	4
מנוחה/שחיה	אימון עצמי / אימון גיבושים	אימון קבוצה	שחיה/מנוחה	אימון עצמי	אימון קבוצה	אימון עצמי	5
מנוחה/שחיה	אימון עצמי / אימון גיבושים	אימון קבוצה	שחיה/מנוחה	אימון עצמי	אימון קבוצה	אימון עצמי	6
מנוחה/שחיה	אימון עצמי / אימון גיבושים	אימון קבוצה	שחיה/מנוחה	אימון עצמי	אימון קבוצה	אימון עצמי	7
שבוע גיבוש							8

הערה – יתכן והקבוצה שלך מתאמנת בימי ראשון ורביעי ואז יש לשנות את ימי האימון העצמי בהתאם
כלל מנצח – כל אימון גיבושים אני מגיע, כל מחנה שיש אני מגיע! המתמיד מנצח!

שבוע 1

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום: 5 ד ריצה קל כוח: 3*20 שכיבות שמיכה 3*30 בטן 3*10 מתחת 3*30 סקוטים עיקרי: 20 כפול 50 ספרינטים כניסה למים עד גובה ברכיים וציאה בספרינט, מקיף קונוס וחוזר למים מסע: תיק עם 15 ק"ג על הגב הליכה 20 ד עם שילוב ריצה על החוף/בשטחים של הפרדסים. הרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	אימון קבוצה	חימום: 5 ד ריצה קל כוח: 30 סמוך קום 30 שכיבות שמיכה כפול 2- חזה נוגע 40 כפיפות בטן כפול 2 עיקרי: 20 כפול 100 מ ספרינטים כניסה למים עד גובה ברכיים וציאה בספרינט, מקיף קונוס וחוזר למים מסע: תיק עם 15 ק"ג על הגב הליכה/ריצה 20 ד עד על החוף/בשטחים של הר המסלול – חשוב למדוד זמן לראות שיפור. שחרור והרפייה: 5 ד 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 3 כפול	אימון קבוצה	חימום: 5 ד 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 בוינגיט מסע: תיק עם 10 ק"ג על הגב הליכה שעה עד הבית או על החוף שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	מנוחה/אימון בריכה/ים תרגול שהיה של 20 ד

שבוע 2

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום: 5 ד ריצה קל כוח: פירמידה שכיבות שמיכה מ-1-15 פירמידה מתח מ-2-10 עיקרי: 25 כפול 50 ספרינטים בדיונות בתל ברוך/הר המסלול בין סט לסט עושה 15 סקוטים מסע: תיק עם 15 ק"ג על הגב ריצה של 30-45 שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	אימון קבוצה	אימון קבוצה	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	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 התאוששות בהליכה חזרה לנקודת יציאה ויציאה נוספת(דופק 120) 10X פעמים בסיום ריצת רצף לשחרור בחול העמוק 10 ד ו3 ד בחול קשה מבצע מתיחות והרפייה שכיבה על הגב ומתיחות לגב	אימון קבוצה	מנוחה/אימון בריכה/ים תרגול שהייה של 20 ד

שבוע 3

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 ד טון סטטי עיקרי: 6 ק"מ ריצה בחול עמוק (40-50 ד) עם תיק 10 ק"ג על הגב. שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף	אימון קבוצה	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	אימון קבוצה	חימום: 5 ד ריצה קל כוח: 20 סמוך קום 3* 3* מקסימום מתח 20 3* שכיבות שמיכה 40 3* כפיפות בטן עיקרי: 15 כפול 100 ספרינטים בדיונות בתל ברוך- עליות!! מסע מסכם שבוע : תיק עם 15 ק"ג על הגב הליכה שעה עם שילובי ריצה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	מנוחה/אימון בריכה/שחיה בים של 15 ד כולל שהיה של 30 ד ללא תזוזה

שבוע 4

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 ד סטן סטטי עיקרי: 7 ק"מ ריצה/הליכה מהירה בחול עמוק עם תיק 10 ק"ג על הגב. זה צריך לקחת לך 50-60 ד מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף	אימון קבוצה	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 לנסות שהאימון יהיה לכיון הערב וכך תוכלו להכנס למים כשהם קרים ואולי גם להשאר כ10 ד בתוך המים לתחושה	אימון בריכה- חימום 600 מטר 12X50-12 תנועות בכל הכוח עם הראש מחוץ למים 35 קל 200 כפול 5 בקצה אחד של הבריכה מבצעים 10 שכיבות שמיכה בקצה השני י 20 כפיפות בטן עצירת נשימה 3*1 ד סטטי (אם יש לך חבר שיכול להפריע תוך כדי מה טוב)	אימון קבוצה	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	מנוחה/אימון בריכה/ים תרגול שהיה במים

שבוע 5

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 ד טון סטטי עיקרי: 8 ק"מ ריצה/הליכה מהירה בחול עמוק עם תיק 15 ק"ג על הגב. זה צריך לקחת לך 50-60 ד מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף	אימון קבוצה	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 10 כפול 25 בעלייה- תל ברוך/הר המסלול כל פעם עושים זמן מהיר יותר מתחילים לאט ומתגברים לנסות שהאימון יהיה לכיון הערב וכך תוכלו להכנס למים כשהם קרים ואולי גם להשאר כ-10 ד בתוך המים לתחושה	אימון בריכה- חימום 600 מטר 12X50- 12 תנועות בכל הכוח עם הראש מחוץ למים 35 קל 100 200 300 400 500 לנסות לנשום כל 4 תנועות – יכולים לבצע גם בים בין מזחים	אימון קבוצה	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 בדיונות בהר המסלול/דיונות תל ברוך מסע: תיק עם 9 ק"ג על הגב הליכה/ריצה שעתיים בפרדרסים /על החוף – תרגיל מנטלי! שילובי ריצה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	מנוחה/אימון בריכה/ים תרגול שהיה במים

שבוע 6

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 ד טן סטטי עיקרי: 7 ק"מ ריצה/הליכה מהירה בחול עמוק עם תיק 10 ק"ג על הגב. זה צריך לקחת לך 50-60 ד מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף	אימון קבוצה	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 מדידת מקסימום כוח – מתח, שכיבות שמיכה, בטן, סקוטים, מקבילים לנסות שהאימון יהיה לכיון הערב וכך תוכלו להכנס למים כשהם קרים ואולי גם להשאר כ10 ד בתוך המים לתחושה	אימון בריכה- חימום 600 מטר 12-50X12 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	אימון קבוצה	חימום: 5 ד ריצה קל כוח: 20*4 שכיבות שמיכה 15*4 מתח 40*4 בטן 30*4 סקוטים עיקרי: 30 כפול 50 על דופן הר המסלול מסע: תיק עם 8 ק"ג על הגב הליכה שעה וחצי בפרדרסים /על החוף – תרגיל מנטלי! שילובי ריצה שחרור והרפייה: 5 ד מתיחות כל הגוף	מנוחה/אימון בריכה/ים תרגול שהיה במים

שבוע 7



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 ד טון סטטי עיקרי: 7 ק"מ ריצה/הליכה מהירה בחול עמוק עם תיק 10 ק"ג על הגב. זה צריך לקחת לך 50-60 ד מדידה!! שחרור והרפייה: מתיחות לכל הגוף	אימון קבוצה	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 לנסות שהאימון יהיה לכיון הערב וכך תוכלו להכנס למים כשהם קרים ואולי גם להשאר כ-10 ד בתוך המים לתחושה	אימון בריכה- חימום 600 מטר 400 מ כפול 4 לנסות לנשום כל 4 תנועות עצירת נשימה סטטית מקסימום 3 כפול	אימון קבוצה	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	מנוחה/אימון בריכה/ים תרגול שהיה במים

שבוע 8

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

בהצלחה בגיבוש! רועי

שבוע אחרי הגיבוש – תוכנית התאוששות

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
מנוחה	אימון קבוצה קל- חובה להגיע כדי לעשות ריצה קלה ולראות את החברה	מנוחה מוחלטת!	שחיה 20 ד רצוף ים או בריכה יציאה לריצה קלה של 15 ד 10*2 שכיבות שמיכה 8*2 מתח 20*2 כפיפות בטן	אימון קבוצה קל- חובה לבוא לראות את החברה	מנוחה מוחלטת!	מנוחה מוחלטת!

- סיימת את הגיבוש! עכשיו אחרי חודשיים ארוכים של עבודה על הגוף והנפש אתה צריך להתאושש לאט לאט ובצורה מתונה
- השבוע שאחרי המאמץ הגדול הוא חשוב מאוד כי אתה מרוקן מאנרגיות וצריך להחזיר לאט לאט גם את הבטחון וגם את התשוקה להתאמן ולהתכונן לצבא!
- אם עברת או לא עברת את הגיבוש זה לא משנה, ההכנה של המסלול בונה בך את היכולות להיות טוב לכל מקום שתגיע בצבא.
- השבוע שאחרי הגיבוש מטרתו מנוחה! הגוף שלך כואב וגם הנפש, שניהם צריכים את הזמן שלהם לחזור לשגרה אם זאת חשוב מאוד לחזור לפעילות כמה שיותר מהר! בין אם בריצה קלה או בחזרה לאימונים

משוב לתוכנית ההכנה

לאחר שהתאמנת במשך חודשים עם תוכנית האימון האישית של המסלול, נשמח לדעת איך הרגשת להתאמן לפי התוכנית? במה היא עזרה לך? אילו תרגילים לדעתך היו חסרים ויכלו לעזור לך בגיבוש?
אנא דרג לפי 1-5 כאשר 1 זה נמוך מאוד ו5 זה גבוה מאוד

ההיגד	1	2	3	4	5	הערות חופשיות
הרגשתי שהתוכנית מאתגרת אותי	1	2	3	4	5	
הרגשתי שהתוכנית בנויה בהתאם לתכני הגיבוש	1	2	3	4	5	
הרגשתי שהתרגילים שעשיתי בתוכנית עזרו לי בגיבוש	1	2	3	4	5	
תוכנית האימון היתה בנויה בצורה הדרגתית והגעתי לגיבוש מלא באנרגיה	1	2	3	4	5	
הצלחתי לקבל ליווי והדרכה מהמדריכים לאורך כל התוכנית – יכולתי לשאול שאלות	1	2	3	4	5	
באיזו מידה תוכנית ההתאוששות עזרה לי	1	2	3	4	5	
היה ניתן לשפר את התוכנית האישית – כתוב הערות חופשי	1	2	3	4	5	
עבדתי לפי תוכנית התזונה שקיבלתי מרועי	1	2	3	4	5	