

## שלב התשתיות

### מבחנים תקופתיים

13	12	11	10	בנות גיל
14	13	12	11	בנים גיל
תקופה				
30' מרחק 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	30' מרחק 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	30' מרחק 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	800 חופשי – תוצאה 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	<b>שבוע II של נובמבר</b>
6*400 : (ה': 60") $v4*1+v3*2+v2*2+v1*1$ 4*50 ס"א v5 (ה': 20") (סבולת מהירות)	5*400 : (ה': 60") $v3*2+v2*2+v1*1$ 4*50 ס"א v5 (ה': 20") (סבולת מהירות)	4*400 : $v3*1+v2*2+v1*1$ 50 ס"א + זינוק (ה': 60")	3*400 : $v3+v2+v1$ 50 ס"א + זינוק (ה': 60")	<b>שבוע II של ינואר</b>
30' מרחק 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	30' מרחק 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	30' מרחק 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	800 חופשי – תוצאה 4*25 ספרינט + זינוק מ.א. (ה': 2')	<b>שבוע I של אפריל</b>
6*400 : (ה': 60") $v4*1+v3*2+v2*2+v1*1$ 4*50 ס"א v5 (ה': 20") (סבולת מהירות)	5*400 : (ה': 60") $v3*2+v2*2+v1*1$ 4*50 ס"א v5 (ה': 20") (סבולת מהירות)	4*400 : $v3*1+v2*2+v1*1$ 50 ס"א + זינוק (ה': 60")	3*400 : $v3+v2+v1$ 50 ס"א + זינוק (ה': 60")	<b>שבוע III של יוני</b>

(י') – שניות

ה – הפוגה בת: (י') – דקות

## שלב ההתמחות

### מבחנים תקופתיים

	17	16	15	14	בנות גיל
	18	17	16	15	בנים גיל
איפיון השחיין					תקופה
שחיין ספרינט (ת: 50-100 מ')	2000 חופשי 4*25 מ"א + זינוק (ה: 2')	2000 חופשי 4*25 מ"א + זינוק (ה: 2')	---	---	שבוע II של נובמבר  +
שחיין מרחקים <b>בינוניים</b> (ת: 100-200 מ')	3000 חופשי 50 (V6) ס"א + זינוק	3000 חופשי 50 (V6) ס"א + זינוק	3000 חופשי 4*25 מ"א + זינוק (ה: 2')	3000 חופשי 4*25 מ"א + זינוק (ה: 2')	
שחיין מרחקים <b>ארוכים</b> (ת: 400-1500 מ')	4000-5000 חופשי 50 (V6) ס"א + זינוק	4000-5000 חופשי 50 (V6) ס"א + זינוק	4000 חופשי 4*25 מ"א + זינוק (ה: 2')	4000 חופשי 4*25 מ"א + זינוק (ה: 2')	
שחיין ספרינט (ת: 50-100 מ')	V3 5-6*200 חופשי הפוגה: 60"  V5 10*50 ס"א הפוגה: 1'	5-6*200 חופשי V3 הפוגה: 60"  V5 8*50 ס"א הפוגה: 1'	---	---	שבוע II של ינואר  +
שחיין מרחקים <b>בינוניים</b> (ת: 100-200 מ')	10*400 חופשי V4 – V2 (1-5-4) הפוגה: 60"  10*100 ס"א V5 – V2 (1-3-3-3)	9*400 חופשי V4 – V2 (1-4-4) הפוגה: 60"  7*100 ס"א V5 – V2 (1-2-2-2)	2 * (V2 800) + חופשי (V4 400) הפוגה: 60"	V1 800 V2 800 V3 400 V4 400 חופשי הפוגה: 60" 7*50 ס"א V5-V2 (1-2-2-2)	
שחיין מרחקים <b>ארוכים</b> (ת: 400-1500 מ')	12*400 חופשי V4 – V2 (1-5-4-2) הפוגה: 60"  V4 8-10*200 ס"א הפוגה: 1: 30	12*400 חופשי V4 – V1 (1-4-5-2) הפוגה: 60"  V4 8*200 ס"א הפוגה: 1: 30	10*400 חופשי V4 – V1 (1-4-3-2) הפוגה: 60"  V4 6*200 ס"א הפוגה: 1: 30	8*400 חופשי V3 – V1 (2-4-2) הפוגה: 60"  V4 4*200 ס"א הפוגה: 1: 30	

(") – שניות

ה – הפוגה בת: (') – דקות

ת – התמחות