

راهنمای تمرینات

توجه ؛ شما می‌توانید در تمرین های ارائه شده مطابق با توانایی ها ، سن ، ویژگی های بدنی ، نیازهای تمرینی و... ورزشکار آیتم هایی را به دلخواه خود حذف و یا به آن اضافه کنید و شدت تمرینات را کاهش و یا افزایش دهید.

شناواستراحت : به مجموع تایم مسافت طی شده و استراحت بعد آن گفته می شود که نباید از زمان تعیین شده در آن آیتم تمرینی بیشتر شود.

استراحت ۲۰ یا ۳۰ یا...ثانیه : به معنی استراحت مابین هر مسافت طی شده در یک آیتم تمرینی می باشد.
(**نکته ؛** اگر امکان اندازه گیری زمان برای شما وجود نداشت می‌توانید استراحت ها را با تعداد هواگیری انجام دهید به عنوان مثال : ۱۰ ثانیه یعنی ۵ هواگیری / ۲۰ ثانیه یعنی ۱۰ هواگیری / ۳۰ ثانیه یعنی ۱۵ هواگیری)
ضربان ۲۳ تا ۲۵ یا ۲۵ تا ۲۷ : به این معناست که تعداد ضربان قلب شناگر در ۱۰ ثانیه باید طبق این اعداد باشد.
استریم لاین : یعنی دست ها به روی هم بالای سر به همراه پا و بدن صاف و کشیده که در انجام عمل سرخوردن و استارت بکار می رود.
شنای مختلط : به معنی هر چهار شنا / ۱۰۰ مختلط یعنی

۴ تا ۲۵ متر/۲۰۰مختلط یعنی ۴ تا ۵۰ متر/۴۰۰مختلط یعنی
۴ تا ۱۰۰ متر/ که به ترتیب شنای پروانه - شنای کرال
پشت - شنای قورباغه - شنای کرال سینه می باشد.
ماکسیمم یا رکوردگیری : به معنی حداکثر سرعت و
توان در انجام آیتم تمرینی و ثبت رکورد های بدست
آمده به منظور بازسازی شرایط مسابقه می باشد.
دایو : به معنی پای دلفین زیر آب می باشد
دریل : به مجموعه ای از تمرینات که برای رفع نقاط
ضعف و اصلاح ایرادهای تکنیکی شناگر اجرا می گردد
گفته می شود که در هر شناگر متفاوت است و باید
مطابق با ویژگی های بدنی و تکنیکی آن ها طراحی و
انجام شود.
پای ورتیکال : به معنی تمرین پا به صورت عمودی
می باشد.