



בית	הספר	לקצינים
ע"ש	רא"ל	לסקוב
גדוד	ברוש	
פלוגה	ג'	

הנדון : פק"לון וגאנט אימון לצוער על 4 שבועות – מגמת נחשון

אימון מחזורי – מארז 2

אימון מחזורי היא שיטת עבודה בה אנו מתאמנים בתחנות כוח שונות. בכל תחנה יבוצע תרגיל אחר לקבוצות שרירים שונות. כל תחנה התחומה בזמן או במספר חזרות וביניהן מנוחה קבועה מראש. כאשר המתאמן סיים את התרגילים בכל התחנות הסתיים מחזור אחד. ניתן לבצע מספר מחזורים בכל אימון.

דוגמא לאימון (ניתן להתאים את התרגילים למתאמן) :

- שכיבות סמיכה – 15 חזרות
- בטן אלכסונים – 20 חזרות
- סקוואט סמיכה – מסקוואט מעבר לשכיבת סיכה – 10 חזרות
- מכרעים – 20 חזרות
- פלאנק – 1 דק'

דגשים :

- 30 שניות הפסקה בין תרגיל לתרגיל
- 1 דק' מנוחה בסוף כל מחזור
- התרגילים חוזרים ל-3/4 סטים
- בתחילת האימון יש לבצע חימום כללי ולשים דגש על המרפקים
- בסוף האימון יש לבצע מתיחות לשחרור

אימון על מחזורי- מארז 3

אימון שמשלב בין מרכיבים אירוביים, אנאירוביים ורכיבי חוזק שונים.

דוגמא לאימון (ניתן להתאים את התרגילים למתאמן) :

- חימום דינאמי :
 - ברכים לחזה – 30 שניות
 - מטפס הרים – 20
 - החלפות רגליים על מדרגה בקפיצה – 20
 - Jumping Jack – 30 שניות
 - חימום מרפקים ואגן
- 1. החלפות רגליים על מדרגה – 30 שניות
- 2. בטן חצי אולר – 30 שניות
- 3. גאמפי סקוואט – 30 שניות
- 4. אדמה בוערת – ממצב 2 להורדת גל האמות ועלייה – 30 שניות
- 5. מטפס הרים – 30 שניות
- 6. לאנגיים מתחלפים בקפיצה – 30 שניות
- 7. שכיבות סמיכה – 10 חזרות

דגשים

- 30 שניות הפסקה בין תרגיל לתרגיל
- 7 התרגילים חוזרים 3 סטים
- בסוף האימון יש לבצע מתיחות לשחרור



בית	הספר	לקצינים
ע"ש	רא"ל	לסקוב
גדוד	ברוש	
פלוגה	ג'	

גאנט אימון

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	סה"כ שבועי
ריצה 2 ק"מ + אימון כוח על מחזורי		אימון כוח מחזורי		ריצת שינויי קצב 1.5 ק"מ : - 500 – בינוני - 700 - קל - 300 - מהיר		3.5 ק"מ
ריצה 2.5 ק"מ + אימון כוח על מחזורי		אימון כוח מחזורי		ריצת שינויי קצב 1.5 ק"מ : - 500 – בינוני - 700 - קל - 300 - מהיר		4 ק"מ
ריצה 3 ק"מ + אימון כוח על מחזורי		אימון כוח מחזורי		ריצת שינויי קצב : - 500 מ' הליכה - 3 דק' ריצה קלה - 15 שניות ספרינט - 1 דק' מנוחה - 2 דק' ריצה בינוני - 500 מ' הליכה		5 ק"מ
ריצה 3.5 ק"מ + אימון כוח על מחזורי		אימון כוח מחזורי		ריצת שינויי קצב : - 500 מ' הליכה - 3 דק' ריצה קלה - 15 שניות ספרינט - 1 דק' מנוחה - 2 דק' ריצה בינוני - 500 מ' הליכה		5.5 ק"מ