

תיק אימון

גיבוש חובלים

הנחיות כלליות לביצוע התכנית :

1. התכנית איננה מחליפה אימוני קבוצה שיתחילו בספטמבר
2. תכנית זו היא מיקוד לאחר שביצעת תכנית כושר בסיסי או מתקדם לפני ולכן היא לחודשיים. טרם החודשיים יש להתמיד בתכנית יסוד ובאימונים.
3. במהלך כל שבוע בתכנית יש לשמור על לפחות 3 אימונים בשבוע ולהיות קשוב לכאבים במידה ויש
4. יש לוודא שיפור מאימון לאימון – אם אין תחושת שיפור יש לפנות למדריך לבירור
5. אין לבצע אימונים מעבר לכתוב כדי לא לגרום לפציעות במידה ואתה מעוניין להחליף אימונים מומלץ להתייעץ עם המדריך
6. יש לבצע מעקב שוטף אחר ביצוע האימונים ולדווח למדריך על כל ביצוע של אימון. במידה והחסרת אימון יש לדווח למדריך. הדיווח שומר עלייך בתוך המסגרת ומוודא שאתה מתקדם.
7. כדי לוודא שאתה נמצא בכיוון הנכון אני ממליץ בחום רב להצטרף למחנה אימון מיוחד לגיבושים אשר יתן לך את ההתנסות המרכזית באיך גיבוש מרגיש.
8. במידה ואתה מרגיש שיפור ניכר במדדים מסויימים אתה מוזמן לאתר את עצמך במדידת זמנים של הספרינטים והזחילות. כל המרבה והרי זה משובח.

שבוע 1:

אימון א -

ריצה 5 ק"מ קצב דיבור + פק"ל כח: 5 מתח, 5 מקבילים, 5 סמוך קום, 5 סקווט עם קפיצה מהמקום – כמה שיותר סבבים ב20ד. תרגול זחילה – 10 מ * 10 פעמים

אימון ב -

אימון משולב: ריצה מהירה (לשמור על זמן זהה בכל מחזור עבודה)
 ריצה 500 מ' + פשיטות מרפקים 15 + בטן 45 תחתונה(הרמות רגליים)
 ריצה 500 מ' + פשיטות מרפקים 20 + בטן 50 אלכסונים
 ריצה 500 מ' + פשיטות מרפקים 25 + בטן 55 תחתונה(הרמות רגליים)
 ריצה 500 מ' + פשיטות מרפקים 30 + בטן 60 אופניים
 ריצה 500 מ' + פשיטות מרפקים 35 + בטן 65 רגיל
 מתח בשלושה סטים 70% מהמכסימום או מינימום X38. מנוחה של 1.5ד'.
 תרגול זחילה – 50 מ * 4

אימון ג – ספרינטיים + זחילות

חימום – 7ד ריצה קלה כולל חימום מפרקים

מרכזי :

30 מ * 30 להקיף עצם כלשהו – מנוחה בין סט לסט 10ש – ספרינט כל הכוח
 10 מ * 20 זחילה להקיף עצם כלשהו ולחזור – מנוחה בין סט לסט 15ש
 10ד זחילה רצוף התשה הלך ושוב
 שחרור – ריצה 10ד קל

שבוע 2:

אימון א-

ריצה 3 ק"מ אירובי, קצב נוח 140-160 דופק. פק"ל כח: 6 מתח, 7 מקבילים, 8 סמוך קום, 8 סקווט עם קפיצה מהמקום – כמה שיותר סבבים ב20ד. תרגול זחילה – 10מ * 12 פעמים. למצוא שיפוע של 40מ, להכין לעצמך שק עם משקל של 15 ק"ג ולבצע כמה שיותר פעמים הלוך חזור בהליכה מהירה בלבד!

אימון ב-

אימון משולב: ריצה מהירה (לשמור על זמן זהה בכל מחזור עבודה)

ריצה 600 מ' + סמוך קום +5 בטן 45 רגיל

ריצה 600 מ' + סמוך קום +7 בטן 50 אלכסונים

ריצה 600 מ' + סמוך קום +9 בטן 55 תחתונה

ריצה 600 מ' + סמוך קום +11 בטן 60 רגיל

ריצה 600 מ' + סמוך קום +13 בטן 65 תחתונה

מתח בשלושה סטים 70% מהמכסימום או 4X50%. מנוחה של 1.5ד' בין סט לסט.

ריצת שחרור 1000 מ' גמישות והרפייה.

אימון ג – ספרינטים + זחילות

חימום – 7ד ריצה קלה כולל חימום מפרקים

מרכזי :

30 * 30 להקיף עצם כלשהו – מנוחה בין סט לסט 10ש – ספרינט כל הכוח

10 * 20 זחילה להקיף עצם כלשהו ולחזור – מנוחה בין סט לסט 15ש

12ד זחילה רצוף התשה הלוך ושוב

שחרור – ריצה 10ד קל

שבוע 3:

אימון א-

ריצה 4 ק"מ קצב גבוה + זחילה 20מ * 10. פקל כוח: להגיע ל100 מתח כאשר כל פעם שאתה עוצר להפסקה אתה מבצע 10מ * 4 של ספרינטים

אימון ב-

אימון משולב: ריצה מהירה (לשמור על זמן זהה בכל מחזור עבודה)

ריצה 600 מ' + סמוך קום +5 בטן 45 רגיל

ריצה 600 מ' + סמוך קום +7 בטן 50 אלכסונים

ריצה 600 מ' + סמוך קום +9 בטן 55 תחתונה

תכנית זו הינה רכוש פרטי של המסלול – הדרך שלך לשירות משמעותי – אין להעתיק או לשכפל



ריצה 600 מ' + סמוך קום +11 בטן 60 רגיל

ריצה 600 מ' + סמוך קום +13 בטן 65 תחתונה

מתח בשלושה סטים 70% מהמכסימום או 4X50%. מנוחה של 1.5 ד' בין סט לסט.

ריצת שחרור 1000 מ' גמישות והרפייה.

אימון ג – ספרינטים + זחילות

חימום – 7 ד' ריצה קלה כולל חימום מפרקים

מרכזי :

30 מ * 30 להקיף עצם כלשהו – מנוחה בין סט לסט 10 ש – ספרינט כל הכוח

10 מ * 20 זחילה להקיף עצם כלשהו ולחזור – מנוחה בין סט לסט 15 ש

10 ד' זחילה רצוף התשה הלך ושוב

שחרור – ריצה 10 ד' קל

שבוע 4:

אימון א -

ריצה 5 ק"מ אירובי, קצב נוח 140-160 דופק

אימון ב -

אימון משולב: ריצה מהירה (לשמור על זמן זהה בכל מחזור עבודה)

ריצה 600 מ' + סמוך קום +10 בטן 45 אלכסונים + 20 מ' זחילה

זחילה מהירה מאוד למרחק של 30 מ', הרמת שק וריצה מהירה עם שק עוד 20 מ' הלך חזור * 10

ריצה 600 מ' + סמוך קום +15 בטן 55 רגיל + 20 מ' זחילה

זחילה מהירה מאוד למרחק של 30 מ', הרמת שק וריצה מהירה עם שק עוד 20 מ' הלך חזור * 10

ריצה 600 מ' + סמוך קום +20 בטן 65 רגיל + 20 מ' זחילה

מתח בשלושה סטים 70% מהמכסימום או 4 סטים כפול 50% מנוחה של 1.5 ד' בין סט לסט.

ריצת שחרור 300 מ' מתיחות

אימון ג – ספרינטים + זחילות

חימום – 7 ד' ריצה קלה כולל חימום מפרקים

מרכזי :

30 * 30 להקיף עצם כלשהו – מנוחה בין סט לסט 10 ש – ספרינט כל הכוח

10 * 20 זחילה להקיף עצם כלשהו ולחזור – מנוחה בין סט לסט 15 ש

10 ד' זחילה רצוף התשה הלך ושוב

שחרור – ריצה 10 ד' קל

שבוע 5:

אימון א -

ריצה 5 ק"מ קצב גבוה + פק"ל כח: 50 מתח, 50 מקבילים, 50 סקווט עם קפיצה, 50 התלות על מתח והרמת רגליים כמה שיותר גבוה אל כיון המתח. יש לבצע בכמה שפחות סטים – בכל פעם שאתה עוצר לנוח בין סט לסט עלייך לבצע 20 מ' זחילה מהירה מאוד, תמדוד לך זמנים כדי לוודא שאתה משתפר.

לתרגל כמה שיותר זמן להתלות על המתח מבלי לרדת * 5

אימון ב-

אימון משולב: ריצה מהירה (לשמור על זמן זהה בכל מחזור עבודה)

ריצה 600 מ' + סמוך קום +10 בטן 45 אלכסונים



הליכה מהירה מאוד עם שק על הגב למרחק של 50 מ' בשאיפה עם שיפוע הלוך חזור 4 פעמים

ריצה 600 מ' + סמוך קום 15 + בטן 55 רגיל

הליכה מהירה מאוד עם שק על הגב למרחק של 50 מ' בשאיפה עם שיפוע הלוך חזור 6 פעמים

ריצה 600 מ' + סמוך קום 20 + בטן 65 רגיל

מתח בשלושה סטים 70% מהמכסימום או 40%X. מנוחה של 1.5 ד' בין סט לסט.

ריצת שחרור 1000 מ' גמישות והרפייה.

אימון ג – ספרינטים + זחילות

חימום – 7 ד' ריצה קלה כולל חימום מפרקים

מרכזי :

30 מ * 30 להקיף עצם כלשהו – מנוחה בין סט לסט 10 ש – ספרינט כל הכוח

10 מ * 20 זחילה להקיף עצם כלשהו ולחזור – מנוחה בין סט לסט 15 ש

10 ד' זחילה רצוף התשה הלוך ושוב

שחרור – ריצה 10 ד' קל

שבוע 6:

אימון א -

ריצה 6 ק"מ אירובי + 20 דחילה רצופה תרגול מנטלי + 20 דחילה עם שק על הגב הליכה מאוד מהירה כמעט ריצה אבל לא.

אימון ב -

אימון משולב: ריצה מהירה (לשמור על זמן זהה בכל מחזור עבודה)

ריצה 800 מ' + סמוך קום10 + בטן 30 תחתונה

ריצה 800 מ' + סמוך קום10 + בטן 60 רגיל

ריצה 800 מ' + סמוך קום10 + בטן 30 תחתונה

ריצה 800 מ' + סמוך קום10 + בטן 60 רגיל

ריצה 800 מ' + סמוך קום10 + בטן 60 אלכסוניים

מתח בשלושה סטים 70% מהמכסימום או 450X. מנוחה של 1.5 ד' בין סט לסט.

ריצת שחרור 1000 מ' גמישות והרפייה.

אימון ג – ספרינטיים + זחילות

חימום – 7 ד ריצה קלה כולל חימום מפרקים

מרכזי :

30 מ * 30 להקיף עצם כלשהו – מנוחה בין סט לסט 10 ש – ספרינט כל הכוח

10 מ * 20 זחילה להקיף עצם כלשהו ולחזור – מנוחה בין סט לסט 15 ש

10 דחילה רצוף התשה הלך ושוב

שחרור – ריצה 10 ד קל

שבוע 7:

אימון א- ריצה 6-7 ק"מ אירובי, קצב נוח 140-160 דופק

אימון ב – ספרינטים + זחילות

חימום – 7 ריצה קלה כולל חימום מפרקים

מרכזי :

30 * 30 להקיף עצם כלשהו – מנוחה בין סט לסט 10 ש – ספרינט כל הכוח

10 * 20 זחילה להקיף עצם כלשהו ולחזור – מנוחה בין סט לסט 15 ש

10 זחילה רצוף התשה הלך ושוב

שחרור – ריצה 10 ד קל

הערות כלליות :

1. חשוב מאוד בסיום אימון לדווח למדריך איך היה לך באימון, במה התקשית מה היה לך קל, האם לא הספקת לבצע את כל התרגילים שנדרשת כדי שבמידת הצורך יבוצעו התאמות.
2. את הזחילות יש לבצע בשאיפה על מכנס ארוך וחולצה ארוכת שרוולים כדי להמנע מפציעות מיותרות
3. שק ניתן לרכוש בכל חנות כלי בניין עבור שקל וחצי
4. יש לוודא כי אזור האימון שבחרת מאפשר לך את הגמישות לביצוע מספר סוגים של אימונים.
5. אין להתעלם מכאבים בגוף. במידה ואתה חש כאבים יש להתייעץ עם המדריך להמשיך פעילות.

אנחנו פה לרשותך בכל שאלה ובכל עניין הפוך תכנית זו לחברך הטוב ביותר והתמדה בה יחד עם אימוני המסלול ואתה תגיע חזק יותר מכל חניך אחר שיגיע יחד איתך. חשוב לציין כי גיבוש חובלים הוא ברובו מנטלי וקבוצתי ולכן הכושר הוא רק נדבך אחד מתוך מכלול של יכולות שדרושות לך כדי לעבור בהצלחה. משימות קבוצתיות תוכל להתנסות בסימולציות בימי שישי וכן במחנה גיבושים בתיאום מראש.