ynen	pow mones nymen	ongrao	укана 5 - ого уюм путого	מקנים עיקרים	THESE THESE	изиз 32 - из уюж птою	zergy team	0.000	na wyer cauet									
									מה שקרה במשני? טכניקה ברישה, מצב 2, הץ משלם, ראש במקום ולא דו, מסירות מהורה, זמן חובכה, מטעודיות בפרמר, בחזרה מסירה בחזה, מתמריטי, קיפרים									
4-10/09/22									anno cano, nazira, quera									
11-17/09/22	1709 מינים מפרו								טכניקה במצב 2, סטריפליין יבש, בעיטות בחזה, בעיטות בפרפר, חץ משלם,תדביל מים פתחים, פילאטים קל,									
			ספרקה. קאודדטויה. מהירות פהורה			חברת התרבילים הבסיסים ואת	מברת רשפת התרבילים הבסיסיים		קיפרים, ייטקים, מהירות התורו, תזמן בפרפר! תזמן בתוח! תזמן בתורות! תזמן בבר, הברת האפרקל וכפת הבדולת, נוסם מרפקים, עליות כות במים, קפיצות חץ במים, הצבלת									
18-24/09/22		reacon margin	מסיקה. קאודיטיה. מדירות פרוורה פיתוח סינונות, קיפרים, שיאוז הת מימית, דסקים	v1 +v2 + v7	7-9	הספניקה. ללמוד איך להתאמן. (משמעת). קאורדיניה.	הכרת רשיפת התרבילים הבסיסים התעסקות בהם עד שכל הקבוצה סבועות באוסן חקין.	"бба пэчие жагае вигори	טסט מרפקים, עליות כוח במים, קפיצות חץ במים, הובלת כפת,									
									אמן פלחת, אמן ארובי 2000 עם אדרי, חרבילי שיינות,									
259-1/10/22 - navn exn								x*ox nyan 100 coc	erer, 000 001nm, 000 001 o's									
								+ x'o 50 monn armon or	תרצילי כוח ומפרכים משולב, קרוספים אירובי בנושר, מכניקה ארוכה בכל המשבונת, דמוקים. כיפרים. הין משולם. שדיית רגף עם ציוד מלא גם בלי									
2-81022 - veo ar			corps, evan occor coin				eur can warring four, aonan	ayen	רונף עם ציוד מולא וגם בלי									
0.454000	14-15-10/22 - 1 (1/2)		ממיקה, פיתוח סינונות יכולת אירוכית, שנמת בריפה ובעיכה, כח מחפרץ, זריזות ומהירות, קיפרים ועיפת		7.0	פיתוח כוח, דריזות, מהירות, זמן	נשל כמה שיותר זמן למשר. ממחשר יפוד, בישעים חזקים. ניון בין סובי חרבילי הכוח (משיכה/חישה/עיר) שירות כמה שיותר כיף		ספט חומים בכל מפנים במים 12 מפנים חומים מבוסקה. מפנים									
P-13/1022 - 1630	14-12/10/22 - 11/27	A Francisco Indiana	200'21	V1 -12 - V1		7100000,1220	73 1110 1123 11310		מפרקה בכר ומתבשה עמרים. עמרים דמקום קיפרים, שחייה אפניהולים 4-4-4), פניקת בחודרה מכוקה במירוד, מהירות מהורה, קאודרשות, ייצב ושלימה בשחייה, היכרות שמפרות בבה,									
16-22/10/22 - nicio nici								קרוספים מקסימום פסים ב'10 דק	טכניקה בפרפר, מהירות טרונרת, קאורדיטוית, ייצוב ושליטה בשחית, היכרות עממרפק נבות,									
23-29/10/22 - 122 porteg				v2 + v3 + v4					מכיקה בחיפור, מהירות ומהודינוית, יוצב ואריכה במחירה, היכרות עממודוק במה תוכילי פנויץ, קאורדינויה, פכיקה בקיפרים, טכניקה בחזה בתחורה, לאי-ליץ, אוכרותלים, מחיק במם, בסיבות החומונים במה, ביירות, מאלטלומן רומה לאי-לצי									
30/10-5/11/22	4-5/11/22 m/svnn mer/sv								v2+v4, rarn, suicides, pring , max genen repos									
	4-5111/22 mhana merha								DITT'NO.									
6-12/11/22						פיתוח קאורדינויה, פיתוח סיבורה לב ריאה, סיבולת שריר. הכרת	רומת, מרצילי חדרות, ממחות	nyan 50 an 100 ooo	יסיקים, מסט 2010 מתירה, מכניקה בפרפר, אימון מתגבר בפפרינה, אינויחולים, מטרימילין 2010, פכניקה בכל המשבות, מרפק גבות, קיפרים, זיסקים, אירוכי, תת פיים, קאורדינויה									
13-19/11/22 - pness rix		many sho save	ספרקה, קאודדינציה, פף אירובי, צוז" פ, פיתוח סנופות.	v2 +v4 + v5	10	היכולת להתרכז בזמן מאמץ לאורך זמן.	קצרות, בינועים ארוכים יחסית, ביון בתרבלים, קאורדימיה.	nperan rem 000 .12 000	200 12, סכניקה בכל הפינוצות, מרפק גבות, קיפרים, דינוקים, אירובר, תת מיים, קאורדינוניה									
								102 0100 0101070 0100107	יטקע, אינה, והו שיט, קוחו שנה דיסקע, חת סיים, מרפק בנה, סנוקה בכל הסינונות. קארדינות בזמן שחית, כוז מחמרץ, ויי 5 ווי 5, הישקטית. תרגילי סינון מאתגרים יותר									
20-2011/22	24-25:11/22 artirs y 33							x°o 100 x°o 50 .gr	תוכילי פינון מאתנרים יותר זינוקים, חת מייני, מרפן נבור, נוכרקה בחודרה, פכויקה									
27/11-3/12/22									rappo, not area, as equals, accept asserts, accept									
			פסיקה בפרירות ועשמה, יכולת מערכת (אירובי+אנאירובי), ריכוז עומס, יכולת אנאירובית לקטית.					w										
4-10/12/22		pranted about the	עמס. כולת אמרובית לקטית.	v1 + v5 + v6	10-12	פיצוץ. שריכי רגלים פיצוץ.	פופר סטים, עבודה על כוח מתפרץ?, קארדיציה בזמן מאמץ	nporan nun 000 .12 000										
11-17/12/22		7910	חדוד סנבן א' ו-כ', זינוקים, קיפרים, יניאות חת מיינויות	v1-v7	8-10	מרבילים מוכרים עם כלום עמם	עבודה קלה על זמן תטבה, פח מחפרץ, קאודישיה, מהיחה	x*olan 100(50 ppp										
18-24/12/22 - noon	19-23/12/22 quan mo're																	
	26:12/22 phen yas							לות במים, תת פייפי,	ספוקה בפרפר, ידים חזה, ציבר, ריכה, ספרינטים בפרפר, יעי									
1-7\123 8-14\123			ספרסה. קאודדטניה, שיפור תת			חידוד טכניקה בתרגילים המוכרים הכרת תרגילים חדשים,			סכוקה בכל הטינטפת, צינור, ספריטיט, זהו מייטי, כיה מהפר סכוקה בספריטט לחודרה וגב, רגליים פרפר, צינור, זהו מייטי צינור, טכוקה בספרינט לכל הסינונות, רגליים וחוה, ידיים חודי									
15-211/123	20-21/1/23 - (n50) 2 na/s	reach margin	מטיקה, קאודיטויה, שיפור תת פייפו, שיפור מטמטת, מחירות מהורה, שיפור קיפורים ודנוקים	v1 +v2 + v7		קארדישיה, מהירות, זריאת, זמן תוצה	הוספת תרבילים חדשים, התעסקות ז בהו עד שסלם מבצעים כמו שאדיך	רה גב. חץ, קארדינויה, ריפה, ר	ציבור. מסריכת בספריכט לכל הסינונות, רכליים חזה, ידיים חחי									
	,,2.007		,,,		1	11220		102 0100 0101000 010010										
22-28/1/23 29/1-4/2/23			סטיפה. פיתוח סטמות, מת מתפרץ.															
			פיבולת, עומח בריפה ובעיכה, השריח פינונים, תרבילי כוח תור כדי			מתפרץ, מהירות, דריזות, הוספת משפיל לתרבילים הבסיסיים.	ולחיזק, תרבלים חדשים השפליקוים קודר, חיזון בחרבלים											
5-11/2/23		nyasi no ning	טכיקה, פיתוח טבטמת, טח מתפרץ סיבולה, עומח גריפה ובעיטה, עפרים חיטעים, מרגילי כוח תוך כדי מים, מהירות טרורה	v1 +v2 + v7	9	תונילי כושר חוך כדי תרנילי מים	כשל כל רגע שאפשר לכושר ולחיזוק, תרבילים וחשים וקטפילקטיים יותר, חיזוק בתרבילים בטיטיים, פיתוח כוז בכל הטבופות	a"o: nyan 100 coo										
12-18/2/23 19-25/2/23				12-12-14			בסיסים, סיתה כוז בכל הסינונות רשת השנות, הרגילי חזרות, פנותת קודות, ביטינים צרוכים יחסית, בינן בתרגילים, קאודרימית. משתיף כדור, משחיף סמורט אירוביים	прокал пит 000 .12 000										
			ספרקת, פיבולת לב ריאת, פיבולת שריר, צח"ם, פתירות סתורת,			ריצות ארומת יותר, מתעסקות ריים ייתר במתיחות תרבילי מנות	יוסית, ביון בתרבלים, קאורדיפות. השחייו כדור, פווחדי ספורט											
202-43/23	3-4(3)23 - (50) 3 ns/r	many tho time	קיפרים, דטקים, הת מיצי, היפוקסיו	v2 +v4 + v5	11-13	קארדיטית, מזירות, זמן חטבה	משחקי כדוד, משחקי מפורט אירוכיים	a"o: nyan 100 coo										
5-11/3/23 - prive								קרספים מקסימום פטים ב'10 קרספים מקסימום פטים ב'10										
12-18/3/23			מברקה, מברקה במפרינט, קיפורים דינוסיים, תחפייפי, יכולת אנאירובית			סכניקה יבוות בשתיית, לאורדיטיה, סוות תמונה, פיעוד	סופר סטים, עבודה על כוח מחפרץ. באורדעיה בזמן מאמץ, חרבלי											
	24-25/3/23 non pay mis/hx	practices after many	דינוקים, תחמייםי, יכולת אנאירובית לקטית, יכולות מערבות (אירובי +אנאירובי)	v1 + v5 + v6	9-10	שרירי ליבה, פיצוץ גב, פיצוץ בילוים	קארדינית בזמן מאמץ. תרבלי ספרים נותר. תרביל סיבולת ללקסם.	0.000 Up 0.000 0.00 0.000 0.000 0.000	חמה לתחרות. שובים פחירים. סמיקת פפרינט									
2-84/23 - nos 9-154/23 - nos 95-22/4/23 - nesen pr			*אנארובי) חדוד סנומת או-ב. זיסקים, מחצייםי, קיפרים, מנירות סווצרה			מרכלים מוכרים וכלי עופס. כיר	עברה קלה על זמן תטבה, מה מחמיץ, קאודישיה, מהיחת	x*olan 100150 coo										
9-154/23 - nos	20-22W23 10 KD y 21	1910	החפרים, קיפרים, מתיחות סהורה	v1-v7	9	ачил артыы	מחמרץ, קאודרשות, מתיחת											
16-22/4/23 - nesen or 23-29/4/23 - prom or	20-22W23 10 Kn y23																	
304-6523	5-6/5/23 - 3/240 y/33					חדור טכנקה בתרגילים המוכרים												
			סמיקה. קאורדעות. מהיות מהות פיתה סיבונות, קיפרים, יצאת הת מישית, דסקים, השוקסיה, תובילי סננון חדשים			הכרת תרבילים חדשים, קשרדיטויה, מהירות, זוריוות, זמן	הוספת חורצילם חדשים, התוסקות בכון עד שמלום מבאנים כמון מבסיסים, מאופין בידואי מבסיסים, מאופין בידואי המחקרים זמר, חיוק בודוגיים המחקרים זמר, חיוק בודוגיים אחרות בכן האחיימה מנוזיקה אחרות המחיצה בן האחיימה מנוזיקה במפרים מאותין כדואי											
7-13/5/23		neann meigen	מישית, דמקים, היפוקסיה, חרבילי סגנון חדשים	v1 +v2 + v7	9	תנובה, ספרינט ונוכניקה בתחומי ספרים שונים.	ספרקה יבואה ודיוק בדנואים הבסיסים. מואחקי כדור											
14-20/5/23	19-20/5/23 - nom yras		осерь, егол осиол, ол алегу,			סכניקה יבוות בשתיית, כוח	ולחיזק, תרבילים חדשים											
			סיבולת, עומח גריפה ובעיטה, קיפרים חיטקים, הרגילי כוח חוך כדי			מתפרץ, מהירות, זריזות, הוספת משקל לתרכילים הבטיטים,	וקומפלקטים זהר, חיזוק בחרבילים בטיטים, פיתוח כוח בכל הטינונוות.											
21-27/5/23 - margar		nyasi no ning	ככיקה, פיתח סנטנות, מה מחפרץ, סיבולת, עושמת נריפה ובעיפה, קיפרים היטקים, הרבילי כוח הוך כדי מים, מהירות מרורה, ספרינט וכוח משולב, טכיקה בספרינט מהמשך	v1 +v2 + v7	9	תרבילי כושר חוך כדי תרבילי מים. סכניקה במאפא פחום שר	יתר תחרויות בין השחיינים. פעניקה בספרינט משחטי כדור	x*oi nyan 100 ooo										
205-36/23	2-3(923 - (50) 4 ns/r			v2 + v3 + v4														
							ריפת הפנות, תרבילי חזרות,											
			ממקה, פיבולת לב ריאה, פיבולת שריר, צולם, מהירות מהורה, קיפרים, דוסקים, הת מייםי, היפוקסיו			רבה יותר במתיחות, תרבילי טווח,	יוסית, ביון בחרבלים, קאודימית											
4-10/023		many sho nave	קפרים, זטקים, חת מייםי, היפוקסיו	v2 + v4 + v5	12-14	שחיית רוכף במתירויות משתנות	רשת הפנוב, תרגיל חזרת, פנוחת קורות, בשעים צרוכם יחסית, ניון בתרגילים, קאודיביה. פוחתין כדור, פוחתין ספורט אירוביים.	,n										
11-17/023			ספיקה, סיבולת לב ראה, סיבולת שריר, צולם, פרוירות סחורה.			,0100 can canno,		x*o: nymn 100 000										
			מטרקה, סיבולת לב ריאה, סיבולת שריך, וצו"מ, מחירות מחורה, קיפירת, דיסקים, את מיים, מיים, מיים, איים, או מתנוסים מיבולת ללקסט בבחה מיבולת ללקסט בבחה מיבולת מובות או-ב. דיסקים, מחורים: מערים, מורות מוצורה			סכנקה יכות בשתייה, קאוריטיק, נאות מנועה, פינוץ שרירי ליבה, פינוץ גב, פינוץ רגלים, תרבלי כות מתנושכים ומכילות ללקסים. סכניקה בכל הסנופות												
256-1723		practices after many	поврать указа сског запачел	vi a vii a vii	10-11	וסבילות ללקסס. סכניקה בכל												
2-07/23		1910	סיבולת ללקסט נבנות: חידור סנומנות א ו-ב. יוסקים, תחברים, קיפרים, מוניות מתורה					x*olan 100150 ccc										
9-15/7/23	17-21/7/23 ypn me're		החפים, קיפרים, מתחת סהורה	v1-v7	9-10	очег органы												
16-22/7/23 23-29/7/23	17-211/123 (93.5 80-14																	
				neun														
				noon	prop payops promp													
	ayze 50	x°0.50	aven 100	x*o 100	огоо автора отвогр ,соро 7 о'ю 3 рт 10з ,соро 20	"662 почие вкуре вкеноре	ngeran nan	12 000	1919 50	om 50	33 50	nm 100 219/5 1	00					
2009 nax	33 37	nm 46 1919 47	1:15	nm 1:41.3 nm 2:02.7	12	9.5	3.5	550 500	40.5		44	1:25.3						
2010 hense 2009 nahe	37 40	1919 47 31 48	1:20	nm 2:02.7	12	10		500		54 57	46							
2010 by	47.5	nm 1:02	1:49	nm 204.4		ne on 6		450 400		37	59	204 2:	09					
2009 Yuran 2012 nawin	40.6 49.6	nm 50.3	39.6	31 2 32 2	10	17	4.06	800		1:16		3						
2012 navhs 2011 neh	49.6 48	33 1 04 2 33 1 04	1:53	31 2 32 2 31 2 37 3		0	4.06	800		1:15		3	10					
2012 mm	40 30 44	21.53	1:26	am 241	10	11		350		1:13								
2008 การเอส	44	nm 1:04	1:26 1:32		10	11 14												
2011 fev 2012 pt	44 34 37 45	nm 54 31 46	1:38 1:16 1:21	am 1:56 33 1:35	13	20	3.6 3.2	450 400	59.04	1:04	51.4	2:09						
2008 right heat	37	33.40	1:16	33 1:30	12	09:9	3.2		47									
2012 phar 16y	45	33.51			12	14	4.1	250		1:00								
2012 ybar nray 2011 gwb	43 46.2	31 59 1919 49	1:33	31 2 07.2	10	20	4.1	450 500		1:06								
2011 nws	51 54	nm 1:05	2:14 1:40	33 1 55		16		330			1:00							
2011 horu 2013 hu	54	1.03	148		10	13				1:17		300						
מי 2013 מי עינבר 2011	53.9	33 1:04	1:57	33 1:50		4		400		1:10								
2010 prvs	47	33 57.5	1:45	nm 3:09.3	10		4.7	300		1.10								
2009 rpro 2012 herr	45 54	33 58.5 nm 120	1:30	nm 2:37.6	11		4.2	400 250	230		1:00							
2012 איים 2012 2009 איים ארים 2009		nm 120 nm 42	1-26		11													
2012 spenna zvay	50	1010 1.02	1:25 2:12	33 2:09				300		1:29	1:09							
2011 nso	41	1.04	1:31 1:43		12					51	49 59							
2010 sewina tris	48 1.00	104	1:43	22.214						1:33	59							
2012 nhn	51	33 1:01	1:56							1:09								
190	47																	
2009 nang	45 41		1:37															
2012 1 hvor			1:35															
ATS																		
Arts																		
A73 B170	alter	589																
pratriar	ahor ontage	900 80																
ara arabar arabar .r. baras	ינולם קטברוה קולמוב קולמוב	2000 2.8 2000																

תאריך	תחרויות ומחנות אימון	התקופה	מטרות אימון מים - 4 בשבוע	זקנים עיקריים	נפח שבועי ו	שיטות עיקריות	טסטים	מה שקרה באמת
								חץ מושלם, מהירות טהורה, כתף על
								האוזן, ראש יציב ובמקום, חזה שעון, תנועתיות בפרפר, חזה החזרה מהירה,
4-10\09\22					6-7			ציפה ורגליים יציבות
								טגניקה בחזה, בפרפר, שחייה יעילה,
44 47100100					7.0			חצים, ספרינטים, אירובי קל, היפוקסיה
11-17\09\22					7-8			קל, סקאלינג
18-24\09\22					8			קיפרים, היפוקסיה, אירובי, תזמון בפרפר, שחייה יעילה, מהירות טהורה,
10 2 100 22			טכניקה, שיפור כל הסיגנונות. עבודה על			טכניקה יבשה בחימום, קאורדינציה		היכרות עם תרגילי היפוקסיה מאתגרים,
			פניות. עבודה על זריזות וזמן תגובה.			בחימום, תרגילים בדופק נמוך +		טכניקה בכל הסגנונות בזמן מהירות,
25/9-1/10/22 - ראש השנה		תקופת ההכנה	עבודה על קאורדינציה.לימוד תחושת מים	v1 +v2 +v7	8-9	יישור קו טכנית.		תזמון בזמן פרפר חזה
0.0110100								תרגילי כוח וספרינט בשילוב. טכניקה בכל
יום כיפור - 2-8/10/22					8			הסגנונות, טכניקה בספרינט. היפוקסיה
								טסט 50 חתירה . טסט 50 ס"א. תרגילי כוח בשילוב עם ספרינט, שחיית רצף עם
סוכות - 9-15/10/22					8		טסט 50 חת\ס"א	ציוד וגם בלי. טכניקה בכל הסיגנונות
								טסט 12, טכניקה בפרפר, טכניקה
סוף סוכות - 16-22/10/22					8	ניצול כמה שיותר זמן לכושר (תוך כדי		בחתירה גב, מהירות טהורה,
						ניצול כמה שיותר זמן לכושר (תוך כדי אימון מים). מנוחות יפות, ביצועים		טכניקה בחתירה + חזה, אינטרוולים
קפריסין גבי - 23-29/10/22			טכניקה, פיתוח סיגנונות.יכולת אירובית.		9	חזקים. גיוון בין סוגי תרגילי הכוח		,v2+v4, ספרינט טהור, שליחים,
30\10-5\11\22		פיתוח כוח ומהירות	עוצמת גריפה ובעיטה, כח מתפרץ, זריזות ומהירות, קיפרים ויציאות	v1 ±v2 ±v7	9	(משיכה\דחיפה\ציר) שיהיה כמה שיותר כיף ומאתגר	100 מ חתירה + 100 מ ס"א	אינטרוולים v2, אימון ספרינטים, עיקרון מרפק גבוה,
00110-011122		311 1 11131 1113 11131 9	ומודדות, ק פו פודבאות	V1 . V2 . V1	3	ISSUED OF TENTER	K 0 1 100 · 111311111 100	מרפק גבוה, טכניקה בכל הסיגנונות,
								מו פק גבווו, טכניקוו בכל ווסיגמנות, ספרינטים, ברייקאוט, קאורדינציה, תרגילי
6-12\11\22					10			שייטת עם כוח מירבי במים,
								טכניקה בחתירה, תת מיימי, ברייקאוט,
אח מתחתן - 13-19/11/22				v2 + v3 + v4	10			קיפרים, ספרינטים,
						תרגילי		אטכניקה בכל הסגנונות, כוח מתפרץ,
						חזרות\אינטרוולים\פארטלק\רצף,		קאורדינציה, המשך ברייקאוט, תת מיימי, היפוקסיה, מרפק גבוה, אירובי קצת,
20-26\11\22			טכניקה, קאורדינציה,סף אירובי, צח"מ,		10	מנוחות קצרות, ביצועים ארוכים יחסית או עם משחקי קצב, גיוון		משחקי מהירויות,
27\11-3\12\22		פיתוח יכולת אירובית	טכניקוז, קאורדינציוז,טף אירובי, צורנז, פיתוח סגנונות.	v2 +v4 + v5	11	רוסיונ או עם משווקי קצב, גיוון בתרגילים, קאורדינציה.	100 מ חתירה + 100 מ ס"א	
4-10\12\22					9		50*6 υου	
11-17\12\22					9			
חנוכה - 18-24/12/22					8-9		50 מ חתירה + 50 מ ס"א	
			שיפור תפקוד בעצימויות גבוהות וקצב		8-9	טכניקה במהירות ועוצמה, יכולת	00 מוווניו וו די טס מיס א	
25-31/12/22 - סוף חנוכה 1-7\1\23		Dialativa apra at	תחרות. שימור יכולת אירובית וסיבולת יייביר	v1 + v5 + v6	7-8	נועוו בונ (אווב יאנאווב). ו כוו	100 מ חתירה + 100 מ ס"א	
		פיתוח יכולת אנאירובית	שריר	9A + GA + 1 A		עומס. יכולת אנאירובית לקטית.		
8-14\1\23					6-7	חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה	50*6 სის	
15-21\1\23					6	בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
22-28\1\23		טייפר	הכנה לתחרות	v1-v7	6	זמן תגובה, פניות, זינוקים		
29\1-4\2\23	אליפות מאסטרס 2-4\2\23							
5-11\2\23					7			
12-18\2\23			טכניקה, פיתוח כל הסיגנונות. עבודה על		7			
19-25\2\23			פניות מהירות. עבודה על זריזות וזמן		7	טכניקה ותזמון בכל הסיגנונות,		
26\2-4\3\23			תגובה. עבודה על קאורדינציה. עבודה על שרירי ליבה וציפה. היפוקסיה, לימוד		7-8	קאורדינציה, תרגילים בדופק נמוך + המשך עבודה על טכניקה, מהירות		
פורים - 5-11/3/23		תקופת ההכנה	שרייה יעילה שחייה יעילה	v1 +v2 +v7	7-8	טהורה,	50 מ חתירה + 50 מ ס"א	
12-18\3\23					8		50*6 υου	
19-25\3\23					8			
26\3-1\4\23			טכניקה, פיתוח סיגנונות.יכולת אירובית.		8			
2-8/4/23 - noo			עוצמת גריפה ובעיטה, כח מתפרץ, זריזות		8-9	ביצועים חזקים. גיוון בין סוגי תרגילי		
			ומהירות, קיפרים ויציאות. תחושת מים,			הכוח (משיכה\דחיפה\ציר) שיהיה		
9-15/4/23 - nos		פיתוח כוח ומהירות	יותר עומס ממחזור קודם		8-9	כמה שיותר כיף ומאתגר	100 מ חתירה + 100 מ ס"א	
יום השואה - 16-22/4/23				v2 + v3 + v4	10	טכניקה, תרגילי	100*6 ບວບ	
יום הזיכרון - 23-29/4/23			טכניקה, קאורדינציה,סף אירובי, צח"מ,		10-11	חזרות\אינטרוולים\פארטלק\רצף, מנוחות קצרות, ביצועים ארוכים		
30\4-6\5\23			פיתוח סגנונות. קיפרים מהירים וחצים		11	יחסית או עם משחקי קצב, גיוון		
7-13\5\23		פיתוח יכולת אירובית	מושלמים. יותר עומס ממחזור קודם	v2 +v4 + v5	11	בתרגילים, קאורדינציה.	100 מ חתירה + 100 מ ס"א	
14-20\5\23					9-10		100*6 υου	
שבועות - 21-27/5/23					9-10			
28\5-3\6\23			טכניקה מהירה וכללית, שיפור תפקוד		9-10		50 מ חתירה + 50 מ ס"א	
4-10\6\23			בעצימויות גבוהות וקצב תחרות. שימור יכולת אירובית וסיבולת שריר, קיפרים			טכניקה במהירות ועוצמה, יכולת		
11-17\6\23					9			
40.0000		פיתוח יכולת אנאירובית		v1 + v5 + v6	9	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז	100 מ חתירה + 100 מ ס"א	
18-24\6\23		פיתוח יכולת אנאירובית	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם.	v1 + v5 + v6		מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז		
18-24\6\23 25\6-1\7\23		פיתוח יכולת אנאירובית		v1 + v5 + v6	9 8-9	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז	100 מ חתירה + 100 מ ס"א טסט 50*6	
25\6-1\7\23		פיתוח יכולת אנאירובית	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם		9 8-9 8-9	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה		
25\6-1\7\23 2-8\7\23	14 15 7/22 02000 Piorty		מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים		9 8-9 8-9 7-8	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
25\6-1\7\23 2-8\7\23 9-15\7\23	14-15\7\23 אליפות מאסטרס	פיתוח יכולת אנאירובית טייפר	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם		9 8-9 8-9	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה		
25\6-1\7\23 2-8\7\23 9-15\7\23 16-22\7\23	אליפות מאסטרס 14-15\7\23 אל יפות מאסטרס		מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים		9 8-9 8-9 7-8	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
25\6-1\7\23 2-8\7\23 9-15\7\23	אליפות מאסטרס 14-15 ₁ 7\23		מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים		9 8-9 8-9 7-8	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
25\6-1\7\23 2-8\7\23 9-15\7\23 16-22\7\23	אליפות מאסטרס 14-15\7\23.		מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים		9 8-9 8-9 7-8	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
25\6-1\7\23 2-8\7\23 9-15\7\23 16-22\7\23	14-15\7\23 אליפות מאסטרס		מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים		9 8-9 8-9 7-8	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
25/6-1/7\23 2-8/7\23 9-15/7\23 16-22/7\23 23-29/7\23	14-15\7\23 אליפות מאסטרס 14-15\		מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האפאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה		9 8-9 8-9 7-8	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
25\6-1\7\23 2-8\7\23 9-15\7\23 16-22\7\23	אליפות מאסטרס 14-15\7\23 אליפות שהטרס שנתון		מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים		9 8-9 8-9 7-8	מעורבת (אירובי+אנאירובי). ריכוז עומס. יכולת אנאירובית לקטית. חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה,		
25/6-1/7\23 2-8/7\23 9-15/7\23 16-22/7\23 23-29/7\23		טייפר	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האפאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה		9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23	שנתנון 2008	טייפר ס חופשי 50	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האפאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה		9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 שם השחיין.ית נעמי גלעד	שנתון 2008 2005	טייפר 50 חופשי 44.5	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 שם השחיין.ית נעמי גלעד אורן ידגרוב	שנתון 2008 2005 2005	טייפר 50 חופשי 44.5	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 שם השחיין.ית שנתי ג'ענד אורן ידגרוב אורן ידגרוב דנה אברהמוב	שנתון 2008 2005 2005 2007	טייפר 50 חופשי 44.5	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 עדן הערי עדן קרדי עדן קרדי אורן ידנה אברהמוב	שנתון 2008 2005 2005 2007 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 V	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 נעמי גלעד אורן ידגרוב עידן קרדי אורן ידגרוב זור אברהמוב אור דבי	שנתון 2008 2005 2005 2007 2008 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 v	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 עדן הערי עדן קרדי עדן קרדי אורן ידנה אברהמוב	שנתון 2008 2005 2005 2007 2008 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 V	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 נעמי גלעד אורן ידגרוב עידן קרדי אורן ידגרוב זור אברהמוב אור דבי	שנתון 2008 2005 2005 2007 2008 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 V	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 נעמי גלעד נעמי גלעד עידן קרדי אורן דגרוב אור דבי אור דבי	שנתון 2008 2005 2005 2007 2008 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 V	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 שם השחיין.ית שנעד ג'עד אורן ידגרוב דנה אברהמוב ליאן פולונסקי אלכס קוגן יהיל ברוך	שנתון 2008 2005 2005 2007 2008 2008 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 V	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/\(\triangle \) 2-8/\(\triangle \) 2-8/\(\triangle \) 3-25/\(\triangle \) 23-29/\(\triangle \) 3-29/\(\triangle \) 3-29	عدردار 2008 2005 2005 2007 2008 2008 2009 2009	טייפר 50 חופשי 44.5 V	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-29/7/23 25-29/7/23 26-29/7/23 27-29/7/23 2	2008 2008 2005 2007 2007 2008 2008 2009 2007 2008 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 v 40 31.6 35.5	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50°6 vov	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-29/7/23 25-29/7/23 27-29/7/23 27-29/7/23 27-29/7/23 27-29/7/23 27-29/7/23 28-29/7/23 2	عدرتار 2008 2005 2005 2007 2008 2008 2008 2009 2007 2008 2008	טייפר 50 חופשי 44.5 V	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	50 פרפר	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/\(\triangle \) 28/1723 9-15\(\triangle \) 23-29\(\triangle \) 23-29\(\triangle \) 23-29\(\triangle \) 24-21	2008 2008 2005 2007 2008 2008 2008 2009 2007 2008 2006 2007	יייפר 50 44.5 v 40 31.6 35.5	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	าอาอ50 38.4	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 נעמי גלעד נעמי גלעד עידן קרדי אורן דררי אור דבי ארב המוב אלכ קוגן יהלי ברוך אלב קוגן יהלי ברוך אלון בארי יהלי ברוך עידו חבני שפיר חבני שידן פזי חבני שידן פזי חבני שידן פזי חבני שידן פזי חבני	2008 2005 2005 2007 2008 2008 2008 2009 2007 2008 2006 2007 2007	יייפר 50 אופשי 50 44.5 v 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 33.6 33.6	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	50 פרפר	9 8-9 7-8 7 7 37 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-29/7/23 25-29/7/23 26-29/7/23 27-29/7/23 28-29/7/23 2	University Uni	יייפר 50 אופשי 50 44.5 v 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 33.6 33.6	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	าอาอ50 38.4	9 8-9 8-9 7-8 7	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-29/7/23 25-29/7/23 26-29/7/23 27-17 27-17 28-29/7/29	2008 2005 2007 2008 2008 2008 2008 2009 2007 2007 2006 2007 2007 2007 2008	יייפר 50 אופשי 50 44.5 v 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 33.6 33.6	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 7 37 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-29/7/23 25-29/7/23 26-29/7/23 27-29/7/23 28-29/7/23 2	2008 2005 2005 2007 2008 2008 2008 2009 2007 2007 2007 2009 2009 2009	יייפר 50 אופשי 50 44.5 v 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 33.6 33.6	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 7 37 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 3-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 שם השחיין.ית שני דלעד אורן ידגרוב עני גלעד ערין קרדי אורן פולונסקי אורן פולונסקי אלרס קוגן אלרס קוגן בארי חבני ספיר חבני שקד פז שקד פז שקד פז שקד פז שקד פז שקד פרי ייני שלד פרי	2008 2005 2007 2008 2008 2008 2008 2009 2007 2007 2006 2007 2007 2007 2008	יייפר 50 אופשי 50 44.5 v 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 33.6 33.6	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 7 37 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 2-8/7/23 25-25/7/23 25-29/7/23 25	2008 2005 2005 2007 2008 2008 2008 2009 2007 2007 2007 2009 2009 2009	יייפר 50 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 38.6 38.3	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 7 37 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-21-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-	University Uni	יייפר 50 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 38.6 38.3	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30 1:42	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 37 37 50 43.5	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-29/7/23 25-29/7/23 26-29/7/23 27-17 27-17 28-29/7/29	2008 2008 2005 2007 2008 2008 2009 2007 2007 2007 2007 2007 2009 2008 2009 2008 2009 2008 2009 2008 2009 2009	بن و د 44.5 د 44.5 د 40 د 31.6 د 35.5 د 34.1 د 38.6 د 38.3 د	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30 1:42	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 37m 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 2-8/7/23 26-7/23 26-7/23 27-29/7/23 28-29/7/23 28-29/7/23 29-29/7/23 29-29/7/23 29-29/7/23 29-29/7/23 29-29/7/29 29-29/7/	Innu 2008 2005 2007 2008 2008 2009 2008 2008 2009 2008 2009	יייפר 50 44.5 v 40 31.6 35.5 34.1 38.6 38.3	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30 1:42	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 37 37 50 43.5	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/17/23 2-8/17/23 9-15/17/23 16-22/17/23 23-29/17/23 23-29/17/23 24-29/17/23 24-29/17/23 24-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17-	Innu 2008 2008 2007 2008 2008 2009 2008 2008 2009	بن و د 44.5 د 44.5 د 40 د 31.6 د 35.5 د 34.1 د 38.6 د 38.3 د	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30 1:42	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 37m 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 16-22/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 24-21 ידר בבי אורן ידירוב בי אור בבי אלכס קוגן אלכס קוגן אלכס קוגן בארי יהלי ברוך אלון בארי יהלי ברוך אלון בארי יהלי ברוך שקד פז יריו חבני שון רבייב שקד פז יריו חבני שון רבייב שקד פז יידי בל שלם שון רבייב שקד פז יידי מידא, של קידר מיקה פרץ יידי סלתאן עידי סלתאן עידי סלתאן עידי סלתאן עומר פורייליך והוריים ייהודאי עומר פורייליך עומר פורייליך ווהרון קיים יידולתן קיים ייהודאי יהודאי	2008 2008 2007 2007 2008 2008 2009 2007 2007 2007 2007 2009 2008 2008 2009 2009 2009 2009 2009	بن و د 44.5 د 44.5 د 40 د 31.6 د 35.5 د 34.1 د 38.6 د 38.3 د	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30 1:42	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 37m 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/17/23 2-8/17/23 2-8/17/23 16-22/17/23 23-29/17/23 23-29/17/23 24 עידן קרדי אורן ידגרוב ינעי געלעד אור דבי זהא ברהמוב ליאן פולונסקי יהלי ברוך אלנס קוגן ליאן פולונסקי יהלי ברוך שיך מיי חבני ספיר חבני שיך פז שיך פז שיך פז שיך פז שיך פז שיך פז יובל שלם שין ברייב מיקה פנץ יובל שלם מיקה פנץ יובל שלם מיל קידר מיקה פנץ עידו סלמאן עידו סלמאן עמית פיייליך אמית פיייליך אמית פייישראל	Innu	بن و د 44.5 ماوس 44.5 د 40 مادم 40 مادم 31.6 مادم 40 م 40 م 40 م 40 م 40 م 40 م 40 م 40	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האנאירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקסיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30 1:42 1:28 1:28	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 37m 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	
25/6-1/7/23 2-8/7/23 9-15/7/23 9-15/7/23 23-29/7/23 23-29/7/23 24-29/7/23 27-27-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	2008 2008 2007 2007 2008 2008 2009 2007 2007 2007 2007 2009 2008 2008 2009 2009 2009 2009 2009	بن و د 44.5 ماوس 44.5 د 40 مادم 40 مادم 31.6 مادم 40 م 40 م 40 م 40 م 40 م 40 م 40 م 40	מהירים, יותר עומס ממחזור קודם. טכניקה, המשך תקופת האטירובי עם עומס יורד באיטיות, היפוקטיה, קיפרים בספרינט, שחייה איטית ויעילה 100 ס"א / 100 חתירה 1:28 1:30 1:42	าอาอ50 38.4	9 8-9 7-8 7 37m 50 V	מעורבת (אירובי+אמאירובי), רכזז עומס. יכולת אמאירובית לקטית. מידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה חידוד, שימור וחיזוק יכולות, הפחתה בעומס ועבודה על מהירות טהורה, זמן תגובה, פניות, זינוקים	50'6 טטט 100 מעורב אישי	

	ı			1	I	T
אנה סמירנוב						
אלכסנדרה לזון	2011					
אריאל זוננברג						
אחינועם בורשטיין						
יהונתן שיוביץ	2006					
עומר פוקס	2011	43	2:04	1:03	52.8	
ולנטינה רויטמן	2008					
מיקה ארקש	2007					
לירוי חבני	2006		1:37			