

ISRAEL SWIMMING

תכנית מקצועית לגילאים הצעירים



שלבי התקדמות בשחייה

אימון בוגרים

אימון נוער

אימון צעירים

לימודי
שחייה



שלבי התקדמות בשחייה

מסגנון נקי
לסגנון מושלם

מסגנון תחרותי
לסגנון נקי

מסגנון גס
לסגנון תחרותי

מבסיס
לסגנון גס

לימוד
בסיס



תכנית אסטרטגית - איגוד השחייה

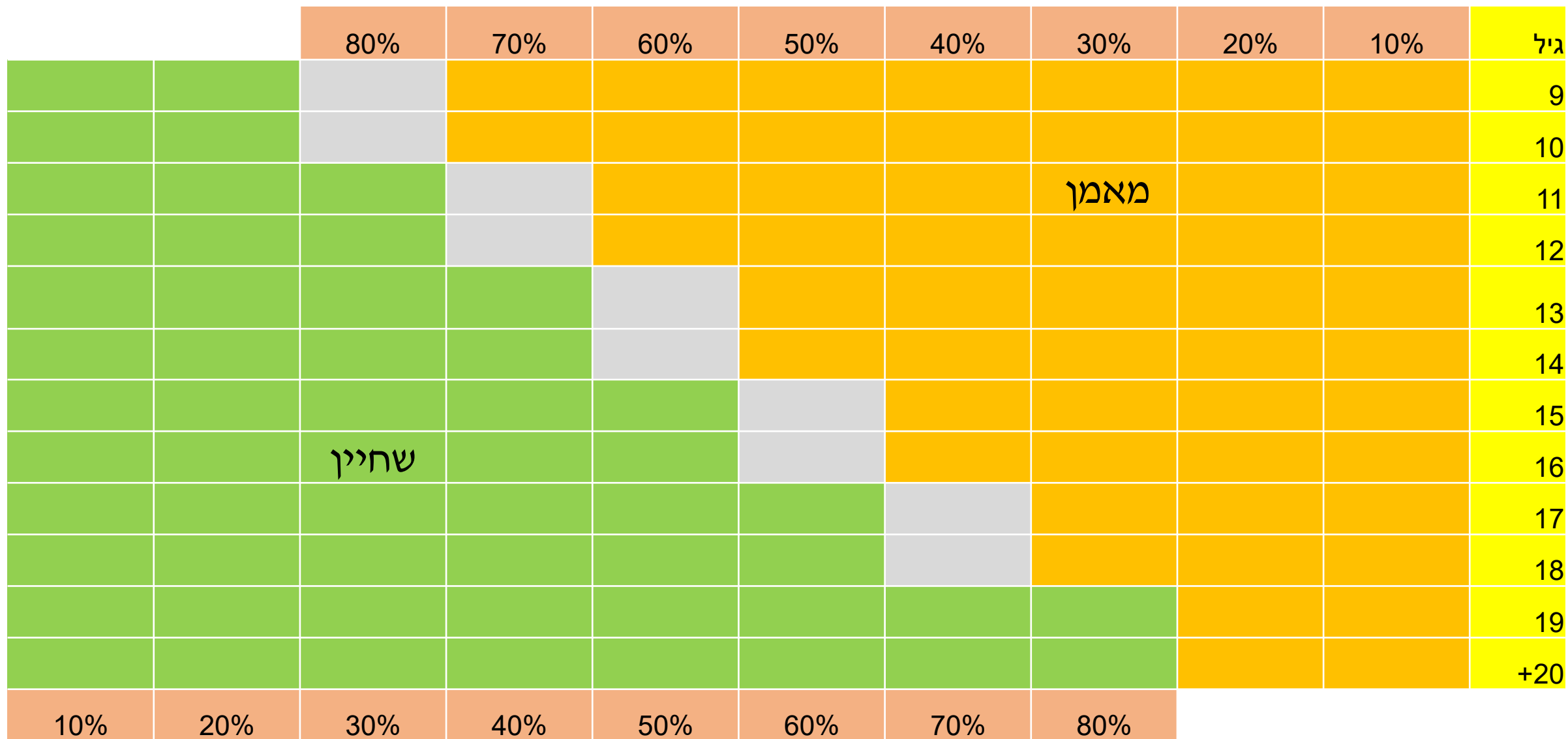
מבוססת על התכנית ההולנדית
המלצה על תכנים, כמויות, טכניקות וכו'

תכונות כלליות

גיל	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי	התפתחות פיזית	מושגים מרכזיים	תאור השלב
6-8	יסודות	שנתיים + -	4-6 ש"מ צמיחה בשנה	הנאה ללמוד את הבסיס של השחייה ללמוד תנוחת גוף אופקי ומצב ראש כחלק מהגוף לפתח מיומנויות נשימה	להנות בשחייה טכניקה בסיסית טכניקה בסיסית בשחייה תחרותית משחקים רבגוניים
8-9	אימון טכניקה	שלוש שנים + -		ללמוד ללמוד סטרים ליין ותנועה תת מיימי ללמוד תחושת מים שיפור תנוחת גוף וחץ 8 (*) ועבודת רגליים עם חיבור שרירי ליבה	להמשיך להנות בשחייה לשפר טכניקה להתחיל עם תרגילים של משקל גוף (אימון יבש) התחלת עבודה מנטאלית תחרות - חלק מתהליך האימון לכוון לתחרות שיא אחת בשנה
9-10			להראות מוטיבציה לשפר תחושת מים לשפר ציפה ועבודת רגליים תחילת למידה מרפק גבוהה בחתירה		
10-12	אימון לאימון	ארבע שנים + -	פיתוח יכולת מנטאלית לשפר ציפה ועבודת רגליים המשך למידה מרפק גבוהה בחתירה לשפר אורך גריפה	להעלות שעות אימון פיתוח יכולת אירובית	
12-14				לגלות מוטיבציה שיפור מרפק גבוהה בחתירה לכוון לאורך גריפה מול תדירות שמירה על הגוף (להיות פיט)	אימון יבש יותר מקיף + אימון כח פיתוח יכולת טקטית טכנית ומנטאלית בתחרויות ללמוד לכוון ל-2 תחרויות מטרה בשנה
14-16				ליצור מטרה לכוון לאורך גריפה מול תדירות שמירה על הגוף (להיות פיט) לפתח יכולות אתלטיות	לשלב לימודים וספורט



יחסי גומלין מאמן - שחיין



מתקנים והדרכה

גיל	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי	הספק	שעות הכשרה	מתקנים ואמצעים	תמיכה טכנית	הדרכה בנושא התמחות	קבוצת אימון
6-8	יסודות	שנתיים + -	מועדון שמתאים ללמד שחיית כיף	1.5 שעות של הכשרה מים בשבוע 0.5 שעות של מתקני אימונים קרקע בשבוע	בריכה בריכה 25 / 50 עם מסלולים עדני זינוק דגלים לגב, אולם	מדריך כללי	לא קשור	ילדים ברמות שונות ושאיפות שונות מאמן 1 על 12 ילדים
8-9	אימון טכניקה	שלוש שנים + -	מועדון שמתאים ללמד טכניקה	4.0 שעות של הכשרה מים בשבוע 1.0 שעות של מתקני אימונים קרקע בשבוע	בריכה בריכה 25 / 50 עם מסלולים עדני זינוק דגלים לגב אולם	מדריך כללי	לא קשור	ילדים ברמות שונות ושאיפות שונות מאמן 1 על 12 ילדים
9-10						מדריך תחרותי מאמן מוסמך		
10-12	אימון לאימון	ארבע שנים + -	מועדון שמתאים לאמן אימוני שחייה מרכז אזורי לכשרונות מרכזי אימון	11.0 שעות של הכשרה מים בשבוע 2.0 שעות של מתקני אימונים קרקע בשבוע 1.5 שעות של אימוני כוח בשבוע	בריכה 25 / 50 עם מסלולים עדני זינוק דגלים לגב אולם חדר אימון כוח	מאמן מוסמך	בתוך המועדון אין הדרכה ספציפיות	קבוצה ממוינת מאמן 1 על 12 ילדים
12-14						מרכז הדרכה: מאמן לאימון יבש מאמן לאימון כח פיזיולוג של מאמץ		
14-16								

ספורטאי

• ספורטאי בינוני: בא לעשות מה שכתוב ולהמשיך את היום.

• ספורטאי טוב: בא לתת הכל באימון.

• ספורטאי מעולה: בא לאימון כדי להשתפר וללמוד משהו חדש.

• ספורטאי מושלם: בא להשתפר, ולהעשיר את הסביבה והקבוצה.

• © לאוניד קאופמן

מאמן

- מאמן בינוני: רושם (מעביר) אימון.

- מאמן טוב: מסביר אימון.

- מאמן מעולה: גורם לספורטאי לחשוב באימון ולהיות טוב יותר באותו האימון.

- מאמן מושלם: מעורר השראה!

תפקידי איגוד השחייה

תמיכה ארגונית	תחרויות ואירועים של האיגוד	מוצרי האיגוד	תפקיד האיגוד	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל
האיגוד מעגל ממשלה וארגונים מקומיים	תחרויות רגליים	Zwem-ABC (אתר) KNZB sterrenplan SwimKick Techniekschool SwimKick website MOZ-scan	ייעוץ ותמיכה למועדונים הכשרה טכנית במועדונים פיתוח חומרי לימוד	שנתיים + -	יסודות	6-8
האיגוד ממשלה וארגונים מקומיים	מפגש אגודות	SwimKick Techniekacademie SwimKick website MOZ-scan	ייעוץ ותמיכה למועדונים הכשרה טכית במועדונים פיתוח חומרי לימוד	שלוש שנים + -	אימון טכניקה	8-9
						9-10
האיגוד ממשלה וארגונים מקומיים	תחרויות שחייה מרחקים ארוכים תחרות קריטריונים לנבחרת קדטים תחרויות בין לאומיות	מרכזי אימון לנוער iMOZ ימי איתור כשרונות מיון נוער ארצי MOZ-scan	ייעוץ ותמיכה למועדונים הכשרה טכנית במועדונים אחראי על מועדונים אזוריים איתור שחיינים כשרוניים פיתוח חומרי לימוד	ארבע שנים + -	אימון לאימון	10-12
						12-14
						14-16

טכניקה סיבובים וזינוקים

קפירים וסיבובים	טכניקת זינוק גב	טכניקת זינוק (קפיצת ראש)	מרחק תנועה תת מיימית בתחרויות	תוכנית האימון של האיגוד	שימוש בוידאו	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל
הבסיס של הסיבובים לימוד תרגילים בסיסיים סלטה במקום	לימוד יציאה על הגב לייעול תרגילים בסיסיים משחקי תגובה	לימוד זינוק בסיסי לייעול תרגילים בסיסיים משחקי תגובה	סטרים ליין הדוק	טכניקה בית ספר	צפייה ב dvd של האיגוד תרגילים	שנתיים + -	יסודות	6-8
לשפר סיבוב בסיסי ללמוד את השלב מתחת למים לימוד סיבובים במעורב אישי	לימוד זינוק גב תרגילים לשיפור היציאה	לשפר זינוק בסיסי קו זרימה עם רגליים פרפר ללמוד תנועה וחצי	2-5 בעיטות רגליים פרפר	טכניקה אקדמיה	צפייה ב dvd של האיגוד צילומים	שלוש שנים + -	אימון טכניקה	8-9
לשפר סיבוב סיבובים וסלטות מתחת למים שיפור הסיבוב (יציאה מהקיר)	שלב הריחוף תרגילים לשיפור היציאה דחיפה מהקיר בעזרת הסולם	להיכנס בנקודה אחת לשפר קו זרימה עם רגליים פרפר לשפר ללמוד תנועה וחצי לימוד זינוק פסיעה			לצלם טכניקה מעל המים כל 4-8 שבועות			9-10
לשפר דחיפה מהקיר תרגילים ללמידת מיקום הנחת הרגליים שיפור סיבובים במעורב אישי	לשפר יציאה מהמים כניסה בנקודה אחת רגליים פרפר עם סנפירים	לשפר כניסה בנקודה אחת לשפר קו זרימה עם רגליים פרפר להאריך את השלב מתחת למים	5-10 מ תת מימי	מועדון נוער	כנל כל 4 שבועות	ארבע שנים + -	אימון לאימון	10-12
לשפר שהייה מתחת למים לשפר גרסאות שונות של סיבובים במעורב אישי עבודה מרובה על תת מימי	כניסה בנקודה אחת רגליים פרפר עם סנפירים לימוד break out	שיפור זינוק פסיעה זינוק שליחים וזינוק פסיעה להאריך את השלב מתחת למים לימוד break out	7-12 מ תת מימי					12-14
לשפר שהייה מתחת למים לבצע את הסיבוב באופן מושלם לשפר תרגילי קפיצה לתוך חור אחד	להאריך יציאה תת מימית ל 10 מטר רגליים פרפר עם סנפירים לשפר תרגילי קפיצה לתוך חור אחד	לשפר זינוק פסיעה 50% זינוק שתי רגליים 50% זינוק פסיעה לשפר תרגילי קפיצה לתוך חור אחד	10-15 מטר תת מימי					14-16

אחריות המאמן

• הוא לא מקשיב/ הוא לא מרוכז : תגרמו לו להקשיב ולהיות מרוכז.

• הוא לא מבין : תחפשו מילים אחרות.

• הוא לא עובד רגליים : תוסיפו עבודת רגליים ע"יח משהו אחר.

• אין שחיין שלא קולט : יש מאמן שצריך למצוא את הדרך היצירתית שהשחיין יבין

טכניקה בשחייה

גיל	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי		טכניקת סגנון חתירה	טכניקת סגנון גב	טכניקת סגנון חזה	טכניקת סגנון פרפר
6-8	שנתיים + -	שנתיים + -	טכניקת בית ספר	בסיס של חתירה תרגילי בסיס לגריפה תרגילי בסיס קו זרימה	בסיס של גב תרגילי בסיס לגריפה תרגילי בסיס קו זרימה	בסיס של חזה תרגילי בסיס לגריפה תרגילי בסיס קו זרימה	בסיס של פרפר תרגילי בסיס לגריפה תרגילי בסיס קו זרימה
8-9	שלוש שנים + -	שלוש שנים + -	טכניקת אקדמיה	לשפר טכניקת בסיס בחתירה לשפר רגליים חתירה לשפר תנוחת ראש ואורך הגריפה	לשפר טכניקת בסיס בגב לשפר רגליים גב לשפר תנוחת ראש ואורך הגריפה	לשפר טכניקת בסיס בחזה לשפר רגליים חזה לשפר תנוחת ראש ואורך הגריפה	לשפר טכניקת בסיס בפרפר לשפר רגליים פרפר לשפר תנוחת ראש
9-10				לשפר טכניקת בסיס בחתירה שיפור מרפק גבוה ומוביל בהעברה לפתח דפוס תנועה מלאה שמירת יכולת טכנית במהירות גבוהה	לשפר טכניקת בסיס בגב שיפור מרפק גבוה בגריפה הכנסת יד ברוחב כתפיים עם הזרת שמירת יכולת טכנית במהירות גבוהה	לשפר טכניקת בסיס בחזה לשפר תנועת יד לימוד תזמון ידיים רגליים ונשימה	לשפר טכניקת בסיס בפרפר לשפר תנועה כללית בכל המהירויות לפתח דפוס תנועה מלא ללמוד סיום גריפה
10-12	ארבע שנים + -	ארבע שנים + -	מועדוני נוער	לפתח טכניקת מתקדמת תרגילים טכניים בחתירה לתרגל את מצב היד בגריפה	לפתח טכניקת מתקדמת תרגילים טכניים בגב לתרגל את מצב היד בגריפה	לפתח טכניקת מתקדמת ללמוד קו זרימה עם תנועה קדימה שיפור תזמון ידיים רגליים ונשימה	לפתח טכניקת מתקדמת לשפר תנועת רגליים בסגנון מלא ללמוד לנשום 1/2 באופן שטוח
12-14				לפתח טכניקת מתקדמת יותר תרגילי רגליים ופוזיציה להמשיך מצב יד בגריפה	לפתח טכניקת מתקדמת יותר תרגילי רגליים ופוזיציה להמשיך מצב יד בגריפה	לפתח טכניקת מתקדמת כל התרגילים עם יותר שליטה הכרה של תרגילי קואורדינציה תרגילי מצב יד במשך הגריפה	לפתח טכניקת מתקדמת לשפר גריפה של היד עם מרפק גבוהה לשפר לנשום 1/2 באופן שטוח
14-16	אימון טכניקה	אימון טכניקה	מועדוני נוער	לפתח טכניקת מתקדמת כנ"ל עם שליטה טובה יותר ובמרחק גדול יותר	לפתח טכניקת מתקדמת כנ"ל עם שליטה טובה יותר ובמרחק גדול יותר	לפתח טכניקת מתקדמת יותר תרגילי רגליים במצב * (חץ 8) על פני המים יותר תרגילים של ת"ס קואורדינציה וקצב, דפוס של הגריפה	לפתח טכניקת מתקדמת לעשות יותר תרגילי תנוחת גוף ורגליים יותר תרגילים של

כמות וחלוקה של האימונים

גיל	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי	שעות אימונים שבועות בשנה	מטר בשעה	מטר בשבוע	ק"מ בשנה	שעות אימון עד כה	חימום ושחרור	אימון טכניקה של הסגנונות ***	אימונים אירוביים	אימונים אירוביים	אימונים	סה"כ מהירות בשבוע (במטר)	סה"כ רגליים בשבוע (במטר)	סה"כ ידיים בשבוע (במטר)	זינוקים ופניות												
6-8	יסודות	שנתיים +	44 ש' / שנה	1200	1800	79	66 שעות	פעמיים בשבוע	פעמיים בשבוע	אין	1150	0	200	200	0	פעם בשבוע												
																	לא קשור	1	400	2200	800	198 שעות	3 פעמים בשבוע	3 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
																	לא קשור	2	1000	3200	1500	381 שעות	4 פעמים בשבוע	4 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
8-9	אימון טכניקה	שלוש שנים +	44 ש' / שנה	1400	4200	185	198 שעות	3 פעמים בשבוע	3 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	400	0	300	400	100	פעם בשבוע												
																	לא קשור	2	5600	3000	3000	680 שעות	5 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
																	לא קשור	3	8300	5000	4600	979 שעות	6 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
9-10	אימון טכניקה	שלוש שנים +	44 ש' / שנה	1800	7200	317	381 שעות	4 פעמים בשבוע	4 פעמים בשבוע	פעמיים בשבוע	1000	0	300	900	300	פעמיים בשבוע												
																	לא קשור	2	11500	5000	6000	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
																	לא קשור	3	11500	5000	6000	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
10-12	אימון לא ימון	ארבע שנים +	44 ש' / שנה	2400	16000	686	680 שעות	5 פעמים בשבוע	5 פעמים בשבוע	פעמיים בשבוע	5600	200	400	2200	1200	פעמיים בשבוע												
																	לא קשור	2	8300	5000	4600	979 שעות	6 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
																	לא קשור	3	11500	5000	6000	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
12-14	אימון לא ימון	ארבע שנים +	44 ש' / שנה	2600	23000	1029	979 שעות	6 פעמים בשבוע	6 פעמים בשבוע	פעמיים בשבוע	8300	300	400	3000	1800	3 פעמים בשבוע												
																	לא קשור	2	11500	5000	6000	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
																	לא קשור	3	11500	5000	6000	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
14-16	אימון לא ימון	ארבע שנים +	46 ש' / שנה	2800	31000	1417	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	7 פעמים בשבוע	פעמיים בשבוע	11500	400	400	5000	2500	3 פעמים בשבוע												
																	לא קשור	2	11500	5000	6000	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	
																	לא קשור	3	11500	5000	6000	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע	

נקודות קריטיות

• תנוחת גוף

• תחושת מים

• שרירי ליבה

• נשימה

תחרויות

תחרויות	פורמט	רמה של תחרויות	בנייה / פיקוח על תוכן תחרויות	ספציפיות מרחקים וסגנון	תחרויות שיא בשנה	כמות תחרויות בשנה	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל
	שעתיים	מקומי	תוכנית איגוד	לא	לא קשור	*3-5 לשנה	שנתיים + -	יסודות	6-8
תחרות מחוזית מפגש מועדונים	2-3 שעות	מקומי אזורי ארצי	תוכנית איגוד	לא	לא קשור	*5-7 לשנה	שלוש שנים + -	אימון טכניקה	8-9
				לא	לא קשור	*5-10 לשנה			9-10
אליפות מועדונים (3 פעמים בשנה) טסט ארצי (פעמיים בשנה) אליפות ארצית (פעמיים בשנה) תחרויות בינלאומיות (1-3)	מומלץ 2-3 שעות חלקים ביום בוקר / ערב עד 5 ימים	אזורי ארצי הכרה של תחרויות בינלאומיות	תוכנית אולימפית	לא	2	*5-10 לשנה	ארבע שנים + -	אימון לאימון	10-12
				לא	2	*5-10 לשנה			12-14
				להתחיל	2/3	*5-10 לשנה			14-16

תכני אימון

גיל	שלב של תכנית חינוך לטווח ארוך	גיל ביולוגי לעומת גיל כרונולוגי	שעות אימונים שבועות בשנה	מטר בשעה	מטר בשבוע	ק"מ בשנה	שעות אימון עד כה	חימום ושחרור	אימון טכניקה של הסגנונות ***	אימונים אירוביים	אימונים אירוביים	סה"כ מהירות בשבוע (במטר)	סה"כ רגליים בשבוע (במטר)	סה"כ ידיים בשבוע (במטר)	זינוקים ופניות		
6-8	יסודות	שנתיים +	44 שב' / שנה 1.5 ש	1200	1800	79	66 שעות	פעמיים בשבוע	פעמיים בשבוע	איין	1150	200	200	0	15 דק'		
												לא קשור	לא קשור	לא קשור	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
												1	2	3	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
8-9	אימון טכניקה	שלוש שנים +	3 שעות	1400	4200	185	198 שעות	3 פעמים בשבוע	3 פעמים בשבוע	400	2200	300	400	100	15 דק'		
												לא קשור	לא קשור	לא קשור	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
												1	2	3	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
9-10	אימון טכניקה	שלוש שנים +	4 שעות	1800	7200	317	381 שעות	4 פעמים בשבוע	4 פעמים בשבוע	1000	3200	300	900	300	30 דק'		
												לא קשור	לא קשור	לא קשור	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
												1	2	3	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
10-12	אימון טכניקה	ארבע שנים +	44 שב' / שנה	2400	16000	686	680 שעות	5 פעמים בשבוע	5 פעמים בשבוע	5600	3000	400	2200	1200	40 דק'		
												לא קשור	לא קשור	לא קשור	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
												1	2	3	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
12-14	אימון טכניקה	ארבע שנים +	44 שב' / שנה	2600	23000	1029	979 שעות	6 פעמים בשבוע	5 פעמים בשבוע	8300	5000	400	3000	1800	45 דק'		
												לא קשור	לא קשור	לא קשור	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
												1	2	3	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
14-16	אימון לאימון	ארבע שנים +	14 שעות	2800	31000	1417	1485 שעות	7 פעמים בשבוע	6 פעמים בשבוע	11500	5000	400	5000	2500	60 דק'		
												לא קשור	לא קשור	לא קשור	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע
												1	2	3	פעם בשבוע	פעם בשבוע	פעם בשבוע

תכנית אימונים

סה"כ שעות אימון להתפתחות פיזית מוקדמת							נקודות התפתחות פיזית	גיל
כמה אחוז ביחס ל 10000 שעות	סה"כ שעות אימון בידד	סה"כ שעות אימון יבש	אימון יבש לשבוע	סה"כ שעות שחייה	אימון שחייה לשבוע	סה"כ שעות אימון שחייה לשבוע		
							4-6 ס"מ צמיחה בשנה	6-8
1%	88 שעות	22 שעות	0.5 שעות	66 שעות	1.5 שעות	1.5 שעות		
3%	257 שעות	56 שעות	0.75 שעות	201 שעות	3 שעות	3 שעות		
							8-9	1*שנה ימיים חופש
5%	471 שעות	90 שעות	0.75 שעות	381 שעות	4 שעות	4 שעות		
3%	257 שעות	56 שעות	0.75 שעות	201 שעות	3 שעות	3 שעות		
							9-10	2*שנה 3 ימים חופש
8%	823 שעות	166 שעות	1.7 שעות	657 שעות	6 שעות	6 שעות		
5%	471 שעות	90 שעות	0.75 שעות	381 שעות	4 שעות	4 שעות		
							10-12	2*שנה 1-2 שבועות משקולות חופש
14%	1360 שעות	243 שעות	1.7 שעות	1117 שעות	10 שעות	10 שעות		
8%	823 שעות	166 שעות	1.7 שעות	657 שעות	6 שעות	6 שעות		
							12-14	2*שנה 5 ימים חופש
21%	2127 שעות	366 שעות	2.7 שעות	1761 שעות	14 שעות	14 שעות		
12%	1222 שעות	243 שעות	1.7 שעות	979 שעות	8 שעות	8 שעות		
							14-16	3*שנה 1-2 שבועות משקולות חופש
19%	1851 שעות	366 שעות	2.7 שעות	1485 שעות	11 שעות	11 שעות		
12%	1222 שעות	243 שעות	1.7 שעות	979 שעות	8 שעות	8 שעות		

סה"כ שעות אימון להתפתחות פיזית נורמלית							נקודות התפתחות פיזית	סה"כ השקעת זמן בשבוע (שחייה, אימון יבש, אימון כח הסעות)	גיל
כמה אחוז ביחס ל 10000 שעות	סה"כ שעות אימון בידד	סה"כ שעות אימון יבש	אימון יבש לשבוע	סה"כ שעות שחייה	אימון שחייה לשבוע	סה"כ שעות אימון שחייה לשבוע			
							4-6 ס"מ צמיחה בשנה	3 שעות	6-8
1%	88 שעות	22 שעות	0.5 שעות	66 שעות	1.5 שעות	1.5 שעות			
3%	257 שעות	56 שעות	0.75 שעות	201 שעות	3 שעות	3 שעות			
							8-9	5.5 שעות	1*שנה ימיים חופש
5%	471 שעות	90 שעות	0.75 שעות	381 שעות	4 שעות	4 שעות			
3%	257 שעות	56 שעות	0.75 שעות	201 שעות	3 שעות	3 שעות			
							9-10	7 שעות	2*שנה 3 ימים חופש
8%	823 שעות	166 שעות	1.7 שעות	611 שעות	5 שעות	5 שעות			
5%	471 שעות	90 שעות	0.75 שעות	381 שעות	4 שעות	4 שעות			
							10-12	9 שעות	2*שנה 1-2 שבועות משקולות חופש
12%	1222 שעות	243 שעות	1.7 שעות	979 שעות	8 שעות	8 שעות			
8%	823 שעות	166 שעות	1.7 שעות	611 שעות	5 שעות	5 שעות			
							12-14	13.5 שעות	2*שנה 5 ימים חופש
19%	1851 שעות	366 שעות	2.7 שעות	1485 שעות	11 שעות	11 שעות			
12%	1222 שעות	243 שעות	1.7 שעות	979 שעות	8 שעות	8 שעות			
							14-16	20 שעות	3*שנה 1-2 שבועות משקולות חופש
21%	2127 שעות	366 שעות	2.7 שעות	1761 שעות	14 שעות	14 שעות			
19%	1851 שעות	366 שעות	2.7 שעות	1485 שעות	11 שעות	11 שעות			