



14 פברואר 2018

לכבוד
מאמני אגודות השחייה בישראל

שלום רב,

הנדון : השתלמות מאמני שחייה

מאמני אגודות יקרים.

איגוד השחייה בשיתוף עם היחידה לספורט הישגי מזמינים אתכם ליום השתלמות שיתקיים במכון וינגייט ביום שישי 2.3.18 .

ההשתלמות תכלול צפייה עם הסברים באימון יבש ומים של נבחרת נוער ובוגרת, הרצאה בנושא אימון יבש, אימון פילאטיס והרצאה בנושא תזונה בדגש על מאגרי נוזלים ופעילות ספורט.

תכנית ההשתלמות :

יום שישי 2.3.18 – בברכה הלאומית.

07:30-07:50 הסבר על האימון
08:00-10:00 צפייה עם דגשים על מרכיבי האימון
10:15-11:00 אימון פילאטיס – חבי דש
11:10-12:00 אימון יבש – לוקה גברילו ונדב לנדסמן
12:10-12:55 מאגרי נוזלים לפני, בזמן ואחרי אימון – איילת וינשטיין

שימו לב!

במטרה להעשיר את הידע של המאמנים החלטנו לקיים את ההשתלמות ללא עלות כספית!!!
על מנת להיערך בהתאם, אבקשכם לשלוח אלי אישור הגעה להשתלמות במייל או מסרון.
אנא עדכנו בהקדם.

פלאפון 052-2815630 מייל: sterling@isr.org.ul

בכבוד רב,

חנן שטרלינג
מנהל מקצועי

העתקים :

יו"ר האיגוד-סימון דוידסון
מנכ"ל האיגוד-אמיר נפתלי
חברי הנהלת האיגוד.

