

# מחלקת הנוער

## תכנית אימונים לתקופת הפגרה קבוצת נערים א' ונוער הפועל כפר סבא

### מטרה

1. לשמר את הכש"ג הקיים ולהכין את הגוף מבחינה פיזיולוגית לתחילת האימונים.
2. לשפר יכולות גופניות הלוקות בחסר.
3. עבודה ושיפור יכולות טכניות הדורשות שיפור אישי.

תקופת הפגרה מתאפיינת בהפסקת אימוני הקבוצה הסדירים, אך אין אנו מפסיקים לחלוטין את הפעילות גופנית פרט לשבוע הראשון של הפגרה, אשר בו נבצע מנוחה טוטלית, בשאר התקופה נמשיך לעסוק בפעילות גופנית.

הקיץ הוא הזדמנות להוריד מהעומס הספציפי שהגוף ספג לאורך העונה, לאפשר הפחתת עומס ממפרקי פלג גוף תחתון אך יחד עם זאת לשמור בצורה האופטימאלית על היכולות הגופניות ואף לשפר את חלקן (רכיב הכח ומסת השריר).

בנוסף לאימוני הריצה יש לערוך אימוני כח בחדר הכושר עפ"י התכניות המצורפות.

**בנוסף לאימונים, עליכם לשמור על תזונה נכונה ולהימנע מעליה במסת השומן.**

במקביל לאימונים המוגדרים בתכנית, רצוי לעסוק בפעילויות ספורט נוספות ומגוונות, כגון: שחיה, רכיבה על אופניים, כדורסל, כדורעף, טניס וכו'. כמו כן עבודה אישית עם כדורגל בכל מה שקשור לטכניקה אישית ושיפורה.

בהצלחה

עמית רוקמן, מנהל מקצועי

שי גלזל, אחראי בניה גופנית

אימון	שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3	שבוע 4	שבוע 5	שבוע 6	שבוע 7	שבוע 8
1	נחים	ריצה קלה 30 דקות + מתיחות	שינויי קצב 24 דקות – 3 דקות קל/דקה בקצב אחיד גבוה* 6 מחזורים +5 דק' ריצת שחרור= 29 דק' +מתיחות	שינויי קצב 32 דקות – 3 דקות קל/דקה בקצב אחיד גבוה* 8 מחזורים +5 דק' ריצת שחרור= 37 דק' +מתיחות	שינויי קצב - 2.5 דק' קל/30 שניות בקצב גבוה מאוד (הקצב המירבי שבו ניתן להתמיד בקצב אחיד 30 שניות)*10 מחזורים=30 דקות + 5 דקות ריצת שחרור =35 דק' +מתיחות	שינויי קצב - 2.5 דק' קל/30 שניות בקצב גבוה מאוד (הקצב המירבי שבו ניתן להתמיד בקצב אחיד 30 שניות)*10 מחזורים=30 דקות + 5 דקות ריצת שחרור =35 דק' +מתיחות	שינויי קצב 10 שניות מירבי/דקה והמישים קל*15 מחזורים=30 דקות +10 דקות ריצת שחרור=40 דק' + מתיחות	שינויי קצב 10 שניות מירבי/דקה והמישים קל*15 מחזורים=30 דקות +10 דקות ריצת שחרור=40 דק' + מתיחות
3	נחים	ריצה קלה 40 דקות +מתיחות	שינויי קצב 28 דקות – 3 דקות קל/דקה בקצב אחיד גבוה* 7 מחזורים +5 דק' ריצת שחרור= 33 דק' +מתיחות	שינויי קצב 32 דקות – 3 דקות קל/דקה בקצב אחיד גבוה* 8 מחזורים +5 דק' ריצת שחרור= 37 דק' +מתיחות	שינויי קצב - 2.5 דק' קל/30 שניות בקצב גבוה מאוד (הקצב המירבי שבו ניתן להתמיד בקצב אחיד 30 שניות)*8 מחזורים=24 דקות + 5 דקות ריצת שחרור =29 דק' +מתיחות	שינויי קצב - 2.5 דק' קל/30 שניות בקצב גבוה מאוד (הקצב המירבי שבו ניתן להתמיד בקצב אחיד 30 שניות)*10 מחזורים=30 דקות + 5 דקות ריצת שחרור =35 דק' +מתיחות	שינויי קצב 10 שניות מירבי/דקה והמישים קל*15 מחזורים=30 דקות +10 דקות ריצת שחרור=40 דק' + מתיחות	שינויי קצב 10 שניות מירבי/דקה והמישים קל*15 מחזורים=30 דקות +10 דקות ריצת שחרור=40 דק' + מתיחות

\*מעבר לריצות, לאחר השבועיים הראשונים יהיה מועיל להוסיף החל מהשבוע ה-3 משחקי כדור כגון כדורסל, כדוריד, כדורגל בכדי לשמר את ההזדהות בתנועות ספציפיות. 2-3 בשבוע

\* ניתן לבצע אימון כח ואימון ריצה באותו יום כאשר האידיאל הוא גם להפריד ביניהם כמה שאפשר כך שאחד מוקדם בבוקר והשני בשעות הערב. כאשר מבצעים דבר כזה אימון הכח ישולב רק עם אימון הריצה הקלה או עם אימון קל של משחק כדור.

\* להשתדל לתת לגוף מנוחה **מוחלטת** מפעילות יום-יומיים בשבוע (להשתדל להיצמד ללוח השבועי המומלץ).

\* כשרשום "**גמישות**" הכוונה אינה ל-5 או 10 דקות מתיחות אלא **לאימון שמטרתו גמישות** ולכן עבודה קפדנית ויסודית של 20-25 דקות על גמישות. ניתן לבצע גם בזמן אחר ביום בלי קשר לאימון ריצה או אימון חדר כושר. **שימו לב לקובץ הגמישות!**

## אימוני כח לחודש יוני – אימון A:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	הערות	סטים				חזרות	התרגיל	מספר	
										שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1				
											0	5	4	3	10-15	SQUAT	1
									<a href="https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q">https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q</a>		3	5	4	3	10-15	DEAD LIFT	2
											0	3	3	3	10-15	כפיפת ברכיים במכונה	3
											3	3	3	3	10-15	פשיטת ברכיים במכונה	4
											3	5	4	3	10-15	משיכת פולי עליון לחזה	5
									<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pYcpY20QaE8">https://www.youtube.com/watch?v=pYcpY20QaE8</a>		3	5	4	3	10-15	חתירה יד/יד	6
											3	3	3	3	10-15	חתירה בישיבה במכונה	7
											5	5	4	4	10-15	כפיפת מרפק עם מוט W בעמידה	8

\*מצורף לינק עם הדגמה

## אימוני כח לחודש יוני - אימון כח B

9	8	7	6	5	4	3	2	1	הערות	סטים				חזרות	התרגיל	מספר
										שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1			
									מוט אולימפי (20 ק"ג)	3	5	4	3	10-15	לחיצת חזה עם מוט	1
										3	5	4	3	10-15	לחיצת חזה בשיפוע חיובי עם משקולות יד	2
										3	3	3	3	10-15	פרפר במכונה	3
									להקפיד על טווח תנועה מלא ועבודה איטית ומבוקרת	3	5	4	3	10-15	לחיצת כתפיים בישיבה עם משקולות יד	4
									טווח מלא, תנועה איטית ומבוקרת	3	3	3	3	10-15	הרחקת כתף בעמידה עם משקולות יד	5
										5	5	4	4	10-15	פשיטת מרפק מטה בפולי עליון	6

## אימוני כח לחודש יולי – אימון A:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	הערות	סטים				חזרות	התרגיל	מספר
										שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1			
									עם משקולות יד או מוט אולימפי	0	3	3	3	6-10	STEP UP	1
									<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OpzRX3sIWjE">https://www.youtube.com/watch?v=OpzRX3sIWjE</a>	3	5	4	3	6-10	STIFF DEAD LIFT	2
									עבודה של כל רגל בנפרד!!!	3	5	4	3	6-10	לחיצת רגליים במכונה רגל/רגל	3
									עבודה של כל רגל בנפרד!!!	0	3	3	3	6-10	כפיפת ברכיים – במכונה – רגל/רגל	4
										3	5	4	3	6-10	משיכת פולי עליון לחזה	5
									<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pYcpY20QaE8">https://www.youtube.com/watch?v=pYcpY20QaE8</a>	3	5	4	3	6-10	חתירה יד/יד	6
										3	3	3	3	6-10	חתירה בישיבה במכונה	7
										5	5	4	4	6-10	כפיפת מרפק עם מוט W בעמידה	8

## אימוני כח לחודש יולי – אימון B:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	הערות	סטים				חזרות	התרגיל	מספר	
										שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1				
											3	5	4	3	6-10	לחיצת חזה עם מוט	1
											3	5	4	3	6-10	לחיצת חזה בשיפוע חיובי עם מוט	2
											3	3	3	3	6-10	פרפר במכונה	3
											3	3	3	3	8-12	הרחקת כתף בעמידה עם משקולות יד	4
											3	5	4	3	8-12	לחיצת כתפיים בישיבה עם משקולות יד	5
										<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YbX7Wd8jQ-Q">https://www.youtube.com/watch?v=YbX7Wd8jQ-Q</a>	5	5	4	4	8-12	פשיטת מרפק בישיבה עם משקולת	6

**\*לעבוד לפי פירמידות של 6-8-10 ו-8-10-12 (לפי מה שכתוב לצד התרגיל כמובן).**

# לוח שבועי מומליץ

ש'	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	
מנוחה מוחלטת	ריצה	חדר כושר B	חדר כושר A	ריצה	חדר כושר B	חדר כושר A	בוקר

אפשר להעביר את אימון הריצה של יום שלישי ליום שני (כמובן שאז צריך לעשות 2 אימונים ביום, כח וריצה) ולפנות לעצמכם עוד יום מנוחה בשלישי.

- מומליץ (וקריטי!) מאוד לבצע גם את תכנית המתחנות לפי המינונים והזמנים המומלצים בה.
- בתכניות הכח ישנן משבצות משמאל לכל תרגיל, המטרה היא שבכל אימון תמלאו את המשקלים בהם השתמשתם בכל סט בכדי לוודא שהמשקל אכן עולה לאורך התכנית.
- יש להשתמש בשיטת הפירמידה להעלאת משקלים, כלומר: כאשר הצלחנו לבצע את כל 10 החזרות בכל הסטים הנדרשים בתרגיל מסויים - באימון הבא נעבוד אמנם עם אותו משקל אך נעלה את מספר החזרות בתרגיל ל-13. לאחר שנצליח לסיים 13 חזרות בכל הסטים הנדרשים נעבור לשלב השלישי והאחרון בפירמידה שהוא 15 חזרות. רק אחרי שמסיימים בהצלחה 15 חזרות בכל הסטים הרשומים (**עם 45-90 שניות מנוחה בין סט לסט**) מעלים את המשקל איתו עובדים ואז גם יורדים שוב ל-10 חזרות (בסיס הפירמידה) ומתחילים להתקדם מחדש לפי הפירמידה עם המשקל החדש. אותו רעיון כאשר הפירמידה היא 8-10-12 או 6-8-10
- שימו לב לקישורים שמצורפים בתכנית הכח.