

•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



מחלקת הנוער

תכנית אימונים לתקופת הפגרה

קבוצות ילדים ב', א' ונערים ג'

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.

•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfar-saba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



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

במקביל לאימונים המוגדרים בתכנית, רצוי לעסוק בפעילויות ספורט נוספות ומגוונות, כגון : 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 כושר גופני

דגשים טכניים

• Hapoel Kfar Saba F.C. **הפועל כפר סבא** - **הועדון האדום הלבן** להחזרת כדורגל בריאותי לנשים על גזרן. אם אתם עובדות באופן משמעותי את קצב פעילות הלב והריאות, תוכלו להוריד את הסיכון להיווצרות מחלות לב וריאות. ירידה ל-90 מעלות בברך. **טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד. 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801** **מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי**

מס	תרגיל	הביצוע	דגשים טכניים
1	SQUAT (סקוואט)		תחילת התנועה מהירך ולא מחברך. להורג את הירך בכל התנועה. תשמו את כף הרגל על גזרן. אם אתם עובדות באופן משמעותי את קצב פעילות הלב והריאות, תוכלו להוריד את הסיכון להיווצרות מחלות לב וריאות. ירידה ל-90 מעלות בברך.
2	LUNGE מכרע קדמי		אצבעות רגל אחורית פונות בדיוק לכיוון אצבעות רגל קדמית, יחד עם כיוון הגו ומבט העיניים. גזרן!
3	עליות מתח		להשתדל לעבוד בטווח מלא, ירידה מלאה ועליה מלאה. אחיזה תחתית כלומר אצבעות פונות אליך. לעבוד לאט.
4	שכיבות סמיכה		טווח מלא בירידה ובעליה. לבצע לאט. גזרן - גוף כקו אחיד ישר.
5	PLANK (בטן) - סמיכת אמות		גזרן ישר, לשים לב שלא נוצרת קשת בגב ואם נוצרת - לתקן! כמו כן שלא תהיה שקיעה של הגב לכיוון הרצפה. מבט אל הרצפה.
6	סמוך קום (BURPEES)		מעמידה יורדים לעמידה שפופה, מניחים ידיים על הקרקע, "זורקים" רגליים לאחור עד למצב של שכיבת סמיכה, מבצעים שכיבת סמיכה אחת ובסיימה חוזרים למצב עמידה שפופה ומבצעים ניתור מירבי!
7	גשר צידי (בטן)		הגוף כקו אחיד ישר, לא לתת לאגן "ליפול" לכיוון הרצפה.

•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfsarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



סדר ביצוע התרגילים:

מבנה האימון וסדר ביצוע התרגילים:

1. SQUAT
2. מכרעים
3. שכיבות סמיכה
4. מתח (סופר-סט)
5. סמוך קום (BURPEES) – בניתור, היציאה מהקרקע צריכה להיות מירבית
6. סמיכת אמות
7. גשר צידי (תרגיל בטן, השרירים האלכסוניים).

יש לנוח 1-2 דקות בין הסטים.

•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
 מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



חודש יולי

התרגיל	שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3	שבוע 4
SQUAT	2X10	2X10	3X10	3X10
מכרעים	2X10	2X10	3X10	3X10
שכיבות סמיכה*	מקסימום 2X	מקסימום 2X	מקסימום 3X	מקסימום 3X
עליות מתח*	מקסימום 2X	מקסימום 2X	מקסימום 3X	מקסימום 3X
סמוך קום (BURPEES)	2X10	2X10	3X10	3X10
סמיכת אמות (אם קל אז ניתוק יד/רגל)	אם מצליחים להשאר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 2*	אם מצליחים להשאר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 2*	אם מצליחים להשאר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 3*	אם מצליחים להשאר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 3*
גשר צידי	15 שניות 2X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 2*	15 שניות 3X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 2*	15 שניות 3X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 3*	15 שניות 2X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 3*

•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
 מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



חודש אוגוסט

התרגיל	שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3	שבוע 4
SQUAT	2X115	2X15	3X15	3X15
מכרעים	2X15	2X15	3X15	3X15
שכיבות סמיכה*	מקסימום 2X	מקסימום 2X	מקסימום 3X	מקסימום 3X
עליות מתח*	מקסימום 2X	מקסימום 2X	מקסימום 3X	מקסימום 3X
סמוך קום (BURPEES)	2X15	2X15	3X15	3X15
סמיכת אמות (אם קל אז ניתוק יד/רגל)	אם מצליחים להשאיר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 2*	אם מצליחים להשאיר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 2*	אם מצליחים להשאיר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 3*	אם מצליחים להשאיר 30 שניות בסמיכה – להתחיל לנתק יד/רגל עד הצלחה בניתוק יד ורגל נגדית. 3*
גשר צידי	15 שניות 2X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 2*	15 שניות 3X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 2*	15 שניות 3X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 3*	15 שניות 2X לסירוגין - כתף שמאל כלפי הקרקע ומעבר מהיר כתף ימין כלפי הקרקע. לאחר עבודה על שני הצדדים מנוחה דקה וביצוע חזרה נוספת. 3*

•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד: 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfersaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



לוח שבועי מומלץ

ש'	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	
מנוחה	מנוחה	שחיה		כח		כח	בוקר
מנוחה	מנוחה		טכניקה	טכניקה	טכניקה	טכניקה	ערב

*רצוי לשלב גם משחקי כדור שונים מלבד כדורגל