

# תוכנית שבועית - בוקר 29.1-3.2

ו			ה			ד			ג			ב			א			שעה
מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	
	הליכה איטרול (1) הילה חד"כ שרי	שקילות אלעז			שקילות הילה	אינטרוולי ריצה (3) ורד	הליכה ליאת	שקילות יוליה	הליכה אינטרוולים (1) ורד חד"כ	שקילות אור	אינטרוול (2) ורד	הליכה / אינטרוולי 1 אלעז	שקילות יוליה חד"כ איתן	שקילות אור	אופניים בפארק אלון	חד"כ איתן	שקילות אור	06:30-08:00
אינטרוו (2) אלעז	הליכה מהירה/ אינטרוול (1) יוליה	הליכה מיקי נופר שני אימון עליות חמוטל	אימון tracking בחד"כ ליאת	אינטרוול (2) אלעז	הליכה הילה	הליכה אינטרוולי (1) אפרת	הליכה יוליה	הליכה אימון tracking בחד"כ אור	הליכה אינטרוול (1) אפרת	הליכה ליאת אור	הליכה איטרול (1) ליאת	הליכה יוליה חד"כ איתן	חמוטל	הליכה אינטרוולי (1) אור	הליכה מיקי	הליכה אימון tracking בחד"כ ליאת	חמוטל	07:00-08:30
חד"כ שרי	מתיחות אלעז	טניס שולחן דני	מתיחות אלעז			8:15 שחיה ליאת	מתיחות אור			מתיחות ורד		8:15 ספינינג החלפות אלעז	מתיחות ורד		מתיחות אלון			08:30-9:00
חיזוקים אסתי	עיצוב שני ספינינג אלעז	הרצאה יאיר חד"כ שרי	עיצוב פילאטיס ליאת	עיצוב דינאמי הילה		חיזוקים אסתי	סדנת בטנגב יוליה חד"כ ורד	הרצאה יאיר	ספינינג ליאת	אימון מחזורי בחד"כ אור	עיצוב אפרת	חיזוקים אסתי חד"כ איתן	סדנת בטנגב ליאת	הרצאה יאיר	עיצוב אור	הרצאה יאיר	09:15-10:00	
חיזוקים אסתי	ספינינג מיקי	עיצוב יוליה	ספינינג ליאת	אימון מחזורי בחד"כ אלעז		שיחה אסתי	אימון ספינינג ליאת אימון אינטר אקטיבי	אירובי דאנסקי אפרת	אימון כדורסל אור	עיצוב פילאטיס ליאת	קיקבוקס בסיס אפרת	שיחה אסתי	ספינינג ליאת	עיצוב הילה	אימון כדורסל אור	עיצוב מיקי	ספינינג בסיס אלון	10:15-11:00
שיחה אסתי	אירובי מים הילה/יוליה	מתיחות חמוטל סדנת בטנגב יוליה/שני	בטן מתיחות הילה			אירובי בכושר אסתי	חד"כ אור	מתיחות חמוטל	בטן ומתיחות אור			חיזוקים אסתי	אירובי מים רחלי	מתיחות חמוטל	מתיחות חמוטל		11:15-12:00	
						טניס שולחן דני						טניס שולחן דני			ברידג" 11:15-13:15		12:15-13:00	

# תוכנית שבועית - ערב 29.1-3.2

			ד			ג			ב			א			
שעות פעילות בריכה	יום	שעות פעילות חדר כושר	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	מקפצת כושר	מתקדמים	מתחילים	שעה
10:30-16:00 20:00-22:00	א	06:30-13:30 18:00-21:30				16:30-17:30 אירובי מים אסתי	אימון משולב אלון					אימון משולב אפרת			16:15-17:00
06:00-16:00 20:00-22:00	ב	06:30-13:30 15:00-20:00	סדנת בטן גב יוליה				חד"כ רענון תוכנית אלון	ריקודים לטינים נופר				אירובי דאנס אפרת	סדנת בטן גב נופר	הרצאה י'איר	17:15-18:00
06:00-12:30 20:00-22:00	ג	06:00-13:30 17:00-21:00										שקילות - קטי			18:00-18:15
07:00-16:00 20:00-22:00	ד	06:00-13:30 18:00-21:30													
06:00-16:00 20:00-22:00	ה	07:00-13:30 15:00-20:00	שקילות - קטי			שקילות - קטי									
				אינטרוולים (2) קטי	הליכה יוליה	17:45 18:30 חיזוקים אסתי	אינטרוולים 1 נופר	הליכה אלון חמוטל				ריצה (4) י'איר	אינטרוולים (2) קטי	הליכה חמוטל נופר	18:15-19:30
09:00-16:30	ו	06:30-16:00													
09:00-16:30	ז	10:00-15:00	ספינינג קטי	עיצוב יוליה		18:35 19:20 חיזוקים אסתי	החלפות ספינינג קטי	עיצוב נופר				קיקבוק קטי	אימון מחזורי בחד"כ נופר	מתיחות חמוטל	19:45-20:30
			מתיחות קטי			מתיחות חמוטל						מתיחות נופר/קטי			20:30-21:00
						ברידג' - 19:45-21:30									

**פעילות הריצה – דרגות קושי:** רמה (1) הליכה/אינטרוולים – מותאם למתאמן שרץ 3 דקות ומעלה ברצף. רמת הפעילות קלה.

רמה (2) אינטרוולים – מותאם למתאמן שרץ 5 דקות ומעלה ברצף. רמת הפעילות בינונית.

רמה (3) ריצה/אינטרוולים – מותאם למתאמן שרץ 10 דקות ומעלה ברצף. רמת הפעילות קשה.

רמה (4) ריצה – מותאם למתאמן שרץ ריצות נפח של 6 ק"מ ומעלה.

יש להתייעץ עם המדריך המלווה לגבי השתתפות בפעילויות להתאמת רמת קושי ומינן.