

האיגוד הישראלי לשחייה במי קרח

# מחנה אימונים שחייה במי קרח

אוסטריה - דצמבר 2022

חמישי עד ראשון 8-11/12/2022

## בסיס והסתגלות - וינה 8-9/12

אימון 1: בריכה - הסתגלות למים קרים

אימון 2: שחייה בדנובה - מים שקטים

אימון 3+4: הגדלת מרחקי שחייה וזמני שהייה  
(בהתאמה אישית)

## מים קפואים - גרונדלסי 10-11/12

אימון 5: הסתגלות והיכרות עם מי האגם

אימון 6: הגדלת נפח שחייה במי קרח

אימון 7: שחייה למרחק לפי יעד אישי

אימון 8: מסכם - אימון מהירות/התאוששות

## הערכות וציוד

- מתאים לכל רמות השחייה - רצוי להגיע עם יכולת שחייה של לפחות 1 ק"מ במים פתוחים וקצב של 2 דקות ל100 מטר בבריכה
- האימונים יועברו ע"י מדריך מקצועי
- השחייה בהתאם לנהלי IISA
- ציוד נדרש: 2 בגדי ים, כובע שחייה, משקפת שחייה, מצוף אישי, חלוק/מעיל שחיינים
- ייתכנו שינויים והתאמות בתכנית האימון
- טיסות לוינה וביטוחים - באחריות אישית
- לינה - מספר אפשרויות יותאם אישית
- הסעות/השכרת רכב בהתאם לנדרש



האיגוד מספק ייעוץ ותאום בלבד. ההשתתפות הינה באחריות האישית של השחיין