

## אימון היט עם כדור כח:

**חלק מכין חימום:** סקוויטים, מכרעים, דדליפט רגל אחת עם ידיים מושטות אל האופק, עליית דופק קלה, ירידה לפלאנג ומשם לתרגול שכיבות שמיכה צרות על הברכיים, מטפס הרים לדופק בינוני. ישיבה לטיזר ואז שולחן מעל ומטה, חזרה לעמידה לעליית דופק בינונית- גבוהה תוך סקוויט קפיצה (בבקרה מלאה רק כדי להתחיל להרגיש עבודה פליאומטרית)

## **חלק עיקרי**

### חלק ראשון:

#### **קבוצה במעגל גדול/ בצלעות החדר עם מבט לפני המעגל**

זמנים: 45 שניות עבודה, 15 שניות מנוחה  $3 \times$  סבבים

משך חלק ראשון: 6 דקות

דגש: תרגיל סימטרי

- תרגיל 1- כדור מעבר לראש לתוך הרצפה < קפיצת רגליים קדימה ואחורה
- תרגיל 2- צדדיים מחזיקות כדור מעבר לראש < זריקה קדימה תוך סקוויט (קפיצה קדימה כאופציה קשה) ורוצה חזרה לאחור למקום

### חלק שני:

#### **עמידה בשורה מול שורה.**

זמנים: 40 שניות עבודה, 20 שניות עבודה, 20 שניות מנוחה

משך החלק השני: 8 דקות

דגש: אסימטרי, יציבה וייצוב

אופן עבודה-

שורה א מבצעת סט א' ושורה ב מבצעת סט ב' ומחליפים את הסטים לסירוגין 3 סבבים:  
(סיבוב = סט א + סט ב+ מנוחה)

### סט א'

- 40 שניות כח ושיווי משקל- מכרע עם הנפת הכדור מעל הראש לאכסון לצד הברך הקדמית מצד לצד
- 20 שניות כח מתפרץ- כדור בידיים קפיצות מכרעים כדור צמוד לגוף מצד לצד
- 20 שניות מנוחה

### סט ב'

- 40 שניות סבולת אנאירובית- מטפס הרים (אפשר בניתור) כאשר ידיים על כדור
- 20 שניות כ-ל שכיבות שמיכה צרות (ספיידרמן) כאשר ברך למרפק נגדית בירידה
- 20 שניות מנוחה

### חלק שלישי: 9 דקות פירמידה:

דגש- הספק, זריזות, מהירות

שלושה תרגילים, כל תרגיל מבצעים 10 חזרות ואז  $12 < 14 < 16$ ....

1. כדור בין הרגליים על הרצפה- סקוויט קפיצה, להחזיר כדור לרצפה, ידיים לפלאנג וחזרה לאחור
2. סינגל לג דד ליפט כדור מושט לפני (רגל רגל לסרוגין- סך הכל 10,12,14..)
3. דילוגים כאשר הכדור ברצפה ומגיעה קלה עם קצה הנעל בכדור במעגל.

## חלק רביעי: מעגל כמו שהתחלנו

משך חלק רביעי: 2 דק  
זמני עבודה: 30 שניות מכל תרגיל.

דגש: שרירי מרכז הגוף

אופן עבודה:

1. ריצה לימין מסביב לכדורים למשך 30 שניות  
30 שניות מ: תרגיל 1 ותרגיל 2 לסירוגין  $\times$  2 סבבים

לאחר הריצה- שכיבה על הגב כאשר הרגליים לכיוון פנים המעגל, מורמות ב90 מעלות.

תרגיל 1- כפיפות עמוד שדרה ומעבר של הכדור מהשוקיים שלי לשל מי שלצידי מימין (סיבוב השני לשמאל)

תרגיל 2- הכדורים מונחים במעגל על הקרקע , הליכת סרטן צידית לימין כאשר מנסים להשאיר אגן גבוה שלא יגע בכדורים.

לאחר 2 סבבים מגיעים בריצה לשמאל מסביב לכדורים למשך 30 שניות.

שחרור משותף במעגל.