**אימון מאסטרס – פורמט לבניית אימון**

**מטרת האימון:**

**מטרה מדידה של האימון:**

**מרחק:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **פירוט של התרגיל, כולל דגשים מיוחדים ואישיים** | **התרגיל** | **זמן** |  |  |
|  |  |  | 1 | **התחלה** |
|  |  |  | 2 |
|  |  |  | 3 |
|  |  |  | 4 | **אמצע** |
|  |  |  | 5 |
|  |  |  | 6 | **סוף** |
|  |  |  | 7 |