**פורמט לאימון שחייה במים פתוחים לצורך סטאז**

**נא לרשום בכל אימון מטרה מדידה))**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **אימון מס':**  **מטרת האימון:**  **מטרה מדידה:**  **מה מצב הים:**  **כמות שחיינים:**  **רמת השחיינים:**  **חוף :**  **מאמן מוביל:**  **ציוד נדרש ( אין צורך לרשום את הציוד הבסיסי )**  **זמן האימון :**  **מטרת העל :** | | | |
| **דגשים מיוחדים בתרגיל** | **זמן** | **התרגיל** | **מס'** |
|  |  |  | 1 |
|  |  |  | 2 |
|  |  |  | 3 |
|  |  |  | 4 |
|  |  |  | 5 |
|  |  |  | 6 |
|  |  |  | 7 |
| **מה למדתי מהאימון ? מה היה מעניין באימון ?** | | | |
| **מה הייתי משנה או מוסיף ?** | | | |
| **מה הייתי עושה אימון הבא ?** | | | |