**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 ?** |