

מסלולים ארוכים

מועדי אימונים 2022/3

יום ג'		יום ב'		יום א'	
יבש	מסלול ארוך	יבש	מסלול ארוך	יבש	מסלול ארוך
	בוגרים א' - 2 מסלולים 7:30 - 6:00 רוני שחיה				נערים + טריאתלון 06:00 - 7:30 - כל הברכה שחיה - כל הברכה
			עלית + א' - 2 מסלולים 06:00-07:30 ניקיטה שחיה		חט"ב 11:00 - 7:30 דניאל וניר יגודה שחיה - כל הברכה
			מוסיכזון 8:00-11:30 זוהר 2 מסלולים		עתודה 14:00 - 15:15 ירדן וניר שחיה
	חט"ב 7:00 - 11:00 דניאל וניר יגודה שחיה 2 מסלולים		נערים 14:00 - 16:00 3 מסלולים ירדן, ניר ורוני שחיה	עתודה 15:30 - 16:15 זוהר יבש	צעירים 15:15-16:30 3 מסלולים ירדן שחיה
עתודה 15:30 - 16:15 ירדן יבש	טריאתלון 15:30 - 16:30 1 מסלולים דניאל שחיה	נערים 16:15 - 17:00 ירדן/זוהר יבש	עלית 16:00 - 18:00 3 מסלולים זוהר שחיה	נערים 16:15-17:00 רוני יבש	עלית 16:30 - 18:30 3 מסלולים ניקיטה שחיה
צעירים + עתודה 16:30-17:30 ירדן יבש	נערים 15:15 - 16:30 3 מסלולים ירדן ורוני שחיה	בוגרים א' 17:15 - 18:00 ניקיטה יבש	בוגרים א' 18:00 - 20:00 ניקיטה שחיה 2 מסלולים	צעירים 17:00-18:00 ירדן יבש	בוגרים א' 18:30-20:30 חצי קבוצה רוני שחיה 3 מסלולים
	בוגרים א' 16:30 - 18:30 זוהר ורוני שחיה 3 מסלולים	עלית 18:15 - 19:00 ניקיטה יבש	טריאתלון 20:00-21:00 שחר שחיה 3 מסלולים	עלית / בוגרים א' 18:20-19:10 ניקיטה יבש	בוגרים א' 20:30-22:00 חצי קבוצה רוני טניקה שחיה 3 מסלולים
	בוגרים עילית 18:30 - 20:30 ניקיטה שחיה 3 מסלולים		מאסטס 21:00-22:00 ניקיטה שחיה 4 מסלולים		
	מאסטס בסיס 20:30 - 22:00 ניקיטה שחיה 3 מסלולים				

יום שבת		יום ה'		יום ד'	
יבש	מסלול ארוך	יבש	מסלול ארוך	יבש	מסלול ארוך
	בוגרים א' - 2 מסלולים 07:30 - 06:00 רוני שחיה		בוגרים א' - 2 מסלולים 7:30 - 6:00 רוני שחיה		בוגרים א' - 2 מסלולים 06:00-07:30 ניקיטה שחיה
	צעירים 13:00 - 14:15 3 מסלולים ירדן ורוני שחיה		חט"ב 7:00 - 11:00 דניאל וניר יגודה שחיה 2 מסלולים		מוסיכזון 8:00 - 11:30 זוהר 2 מסלולים
	נערים 14:15-15:45 ירדן ורוני שחיה 3 מסלולים		עתודה 14:00 - 15:15 3 מסלולים ירדן שחיה		צעירים 14:00-15:30 עתודה 15:00 - 14:00 3 מסלולים שחיה ירדן, ניר זוהר
נערים 17:45-19:15 זוהר שחיה כל הברכה	טריאתלון ב' 15:45-16:30 שחר שחיה 3 מסלולים	עתודה 15:30 - 16:15 ירדן יבש	צעירים 15:30 - 16:30 3 מסלולים ירדן שחיה	עתודה 15:45-16:30 ירדן יבש	נערים 15:30-17:00 3 מסלולים ירדן ורוני שחיה
	בוגרים א' 16:30-17:45 שחר שחיה 3 מסלולים	צעירים 16:30-17:45 ירדן יבש	בוגרים עלית 16:30 - 18:30 זוהר שחיה 3 מסלולים	בוגרים א' 16:00-17:00 רוני יבש	בוגרים א' 17:00 - 19:00 זוהר נקיטה ורוני שחיה 3 מסלולים
	בוגרים א' + עילית 17:45-19:45 זוהר / ניקיטה שחיה כל הברכה		בוגרים א' 18:30 - 20:30 שחיה 3 מסלולים	נערים 17:00-18:00 ירדן יבש	בוגרים עלית 19:00 - 21:00 ניקיטה שחיה 3 מסלולים
		בוגרים א' 20:45 - 21:30 ניקיטה יבש	טריאתלון 20:30 - 21:30 שחר שחיה 3 מסלולים	עלית 18:00-19:00 ניקיטב יבש	מאסטס 21:00 - 22:00 ניקיטה שחיה 4 מסלולים

שעות	יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
14:30	טרום עתודה	טרום עתודה	טרום עתודה	טרום עתודה		
15:00	יבש 14:30	יבש 14:30	יבש 14:30	יבש 14:30		
15:30	אימון של שעה במים	אימון של שעה במים	אימון של שעה במים	אימון של שעה במים		
15:45	ניר	ניר	ניר	ניר		
16:00	דולפינים 1	דולפינים 2	דולפינים 1	דולפינים 1	דולפינים 2	טרום דולפינים 2
16:15	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע	אימון 1 בשבוע
16:30	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר
16:45	דגים 1	דגים 2	דגים 3	דגים 4	דגים 5	דגים 6
16:45	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע
17:00	כיתות ג'-ו'	כיתות ג'-ו'	כיתות ג'-ו'	כיתות ג'-ו'	כיתות ג'-ו'	כיתות ג'-ו'
17:15	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר
17:30	דגים 1	דגים 2	דגים 3	דגים 4	דגים 5	דגים 6
17:30	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע
17:45	כיתות א'-ג'	כיתות א'-ג'	כיתות א'-ג'	כיתות א'-ג'	כיתות א'-ג'	כיתות א'-ג'
18:00	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר
18:15	טרום דגים 1	טרום דגים 3	טרום דגים 3	טרום דגים 5	טרום דגים 5	טרום דגים 5
16:45	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע
17:00	ליעד	ליעד	ליעד	ליעד	ליעד	ליעד
17:15	טרום דגים 2	טרום דגים 4	טרום דגים 4	טרום דגים 6	טרום דגים 6	טרום דגים 6
17:30	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע	אימון 1 בשבוע
17:45	ליעד	ליעד	ליעד	ליעד	ליעד	ליעד
18:00	כרישים 1	כרישים 2	כרישים 3	כרישים 2	כרישים 1	כרישים 3
17:45	אימון 2 בשבוע	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע	אימונים בשבוע
18:15	צעירים	חט"ב	צעירים	חט"ב	צעירים	צעירים
18:45	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר	ניר
19:00			אימון מאסטס בסיס	אימון מאסטס בסיס		
			1 אימונים בשבוע	1 אימונים בשבוע		
			מבוגרים	מבוגרים		

מועדי אימונים 2022/3

מסלולים קצרים