



תוכנית שנתית 2010

קבוצות ילדים ונוער

עונה חדשה

□ נהלים כלליים

- הגעה בזמן לאימון
- משמעת באימונים
- אי-הגעה

□ נהלים ספציפיים לאימונים

- תוכנית אימונים – איי מייל
- חימום עצמאי לפני אימון שחייה
- גמישות ותרגילי כוח בבית
- אימונים עצמאיים
- חדר כושר לגילאי +14
- יומן אימונים

אירועים נוספים

- ▣ מחנות אימונים
- ▣ תחרויות פנימיות במרכז הספורט
- ▣ הרצאות
- ▣ פעילויות חברתיות של הקבוצה

גדלנו בשנה!!!

עתודה (10-11)

- ▣ יובל אקרמן
- ▣ ליהי הראל
- ▣ כפיר צלניק
- ▣ ברית איגרא
- ▣ נועה גלז

עתודה צעירה (גילאי עד 9)

- ▣ עמית צלניק
- ▣ דן תורגמן
- ▣ ניצן חזות
- ▣ סיוון חזות
- ▣ אופק טבקמן

גדלנו בשנה!!!

נבחרת (15-14)

- ▣ אייל אקרמן
- ▣ ליאן ויתקין

נבחרת צעירה (13-12)

- ▣ אביב חזות
- ▣ גל זונטג
- ▣ עוז הוכמן
- ▣ דין צרויה
- ▣ דן פריד
- ▣ אלמוג טבקמן
- ▣ יעקב קורקוס
- ▣ מיקה בן פורת
- ▣ עידן פינסלי
- ▣ גיל בנקס

גדלנו בשנה!!!

▣ נבחרת נוער (גילאי 19-16)

- ▣ אופיר נבון
- ▣ ירדן חזות
- ▣ נדר נס-אל
- ▣ אביעד ארביב

ימי אימון ושעות אימון

עתודה צעירה (גילאי עד 9)
עתודה (10-11)

ש'	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	ענף ספורט
		17:30			17:30		שחייה
							אופניים
				17:30			ריצה

- ייתכן ושעות האימונים ישתנו בהתאם לתקופת האימון
- יתווספו אימונים קבוצתיים נוספים בהמשך
- אימונים עצמאיים לגילאי 10-11

ימי אימון ושעות אימון

נבחרת צעירה (12-13)
נבחרת (+14)

ש'	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	ענף ספורט
		18:30			18:30		שחייה
							אופניים
				18:30			ריצה

- בהמשך העונה יתווספו אימונים קבוצתיים נוספים וייתכן ושעות האימונים ישתנו בהתאם לתקופת האימון
- אימונים עצמאיים

לוח תחרויות עתודה צעירה (גילאי עד 9)

תאריך	שם התחרות	מס'
27/03/2010	דואתלון ניצנה	1
08/05/2010	טריאתלון עמק הירדן	2
22/05/2010	טרי טריפל להבים	3
12/06/2010	טריאתלון הוד השרון	4
04/09/2010	טריאתלון קיסריה נייקי (אקוואטלון)	5
02/10/2010	טריאתלון גן שמואל	6
12/11/2010	טריאתלון אילת	7

לוח תחרויות עתודה (10-11)

תאריך	שם התחרות	מס'
27/03/2010	דואתלון ניצנה	1
08/05/2010	טריאתלון עמק הירדן	2
22/05/2010	טרי טריפל להבים	3
12/06/2010	טריאתלון הוד השרון	4
24/07/2010	טריאתלון נס ציונה	5
21/08/2010	טריאתלון יפתח	6
04/09/2010	טריאתלון קיסריה נייקי (אקוואטלון)	7
02/10/2010	טריאתלון גן שמואל	8
12/11/2010	טריאתלון אילת	9

לוח תחרויות נבחרת צעירה (12-13)

תאריך	שם התחרות	מס'
27/03/2010	דואתלון ניצנה	1
08/05/2010	טריאתלון עמק הירדן	2
22/05/2010	טרי טריפל להבים	3
12/06/2010	טריאתלון הוד השרון	4
24/07/2010	טריאתלון נס ציונה	5
21/08/2010	טריאתלון יפתח	6
04/09/2010	טריאתלון קיסריה (נייקי אקוואטלון)	7
02/10/2010	טריאתלון גן שמואל	8
12/11/2010	טריאתלון אילת	9

לוח תחרויות נבחרת (14-15)

תאריך	שם התחרות	מס'
12/03/2010	דואתלון פתח תקווה	1
27/03/2010	דואתלון ניצנה	2
17/04/2010	טריאתלון ראשון לציון	3
08/05/2010	טריאתלון עמק הירדן	4
22/05/2010	טרי טריפל להבים	5
29/05/2010	טריאתלון נשים	6
05/06/2010	טריאתלון נתניה	7
26/06/2010	טריאתלון תל אביב	9
04/09/2010	טריאתלון קיסריה נייקי	12
02/10/2010	טריאתלון גן שמואל	13
15/10/2010	טריאתלון אשדוד	14
12/11/2010	טריאתלון אילת	15

לוח תחרויות נבחרת בער (16-19)

מס'	שם התחרות	תאריך
1	דואתלון פתח תקווה	12/03/2010
2	דואתלון ניצנה	27/03/2010
3	טריאתלון ראשון לציון	17/04/2010
4	טריאתלון עמק הירדן	08/05/2010
5	טרי טריפל להבים	22/05/2010
6	טריאתלון נשים	29/05/2010
7	טריאתלון נתניה	05/06/2010
9	טריאתלון תל אביב	26/06/2010
12	טריאתלון קיסריה נייקי	04/09/2010
13	טריאתלון גן שמואל	02/10/2010
14	טריאתלון אשדוד	15/10/2010
15	טריאתלון אילת	12-13/11/2010

■ שתהיה לנו עונה מוצלחת וכמובן חג חנוכה שמח

