

**תוכנית אימון מתוזר 1 – מחנה אימונים שאקוונדו "אחי יהודה" – קיץ 2022:**

<p align="center"><b>יום ה' - 7.7.22</b></p> <p>1. טורניר כדורגל 2. פעילות חברתית, ספורט ואימון. 3. נונצ'אקו 3. חדר כושר (גדולים)</p>	<p align="center"><b>יום ד' - 6.7.22</b></p> <p align="center"><b>אי גאמפ' – מתקן טרמפולינות - בירושלים.</b></p> <p align="center">חזרה עד 13:30 (יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</p>	<p align="center"><b>יום ג' - 5.7.22</b></p> <p>1. טורניר ספורט 2 . קשתות וקנה נשיפה 3. אימון מיגון אלקטרוני(מתקדמים) 4. אימון גמישות</p>	<p align="center"><b>יום ב' - 4.7.22</b></p> <p align="center"><b>1. סינימה סיטי</b></p> <p align="center"><b>יום קצר עד 13:30</b> <b>(יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</b></p>	<p align="center"><b>יום א' - 3.7.22</b></p> <p>1. שיחת פתיחה, הנחיות. 2. משחקי כדור וספורט 3. משחקי חברה 4. אימון טכניקה והגנה עצמית.</p>
<p align="center"><b>יום ה' – 14.7.22</b></p> <p>1. אימון שקים 2. טורניר אקס בוקס 3. משחקי ספורט באולם</p>	<p align="center"><b>יום ד' - 13.7.22</b></p> <p align="center"><b>בריכת מסילת ציון</b> יש להצטייד במזון נוסף. מים, מגבת, כובע, קרם הגנה. חזרה משוערת - 14:00 (יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</p>	<p align="center"><b>יום ג' - 12.7.22</b></p> <p>1. פעילות ספורט 2. משחקי חברה 3. טורניר כדורגל 4.הגנה עצמית ( מתקדמים )</p>	<p align="center"><b>יום ב' - 11.7.22</b></p> <p align="center"><b>באולינג</b></p> <p align="center">יום קצר עד 13:30 (יום ארוך כרגיל - עד 16.00)</p>	<p align="center"><b>יום א' - 10.7.22</b></p> <p>1 . רובי אוויר 2. חדר כושר או אימון טכני 3. הוקי אולם. 4. אימון טכניקה – (גדולים)</p>
<p align="center"><b>יום ה' – 21.7.22</b></p> <p>1. מבחני הגורה 2. אימון נונצ'אקו 3. אימון רקטות 4. סיכום</p>	<p align="center"><b>יום ד' – 20.7.22</b></p> <p align="center"><b>1. התעמלות קרקע</b> 2. אימון קרבי וטכני 3. משחקי ספורט וחברה</p>	<p align="center"><b>יום ג' - 19.7.22</b></p> <p>1. אימון+ הגנה עצמית 2. משחקי כדור וספורט 3. קשתות וקנה נשיפה ( קרבות ומבחן למתקדמים )</p>	<p align="center"><b>יום ב' - 18.7.22</b></p> <p align="center"><b>1. קיר טיפוס</b> 2. משחקי כדור וספורט 3. אימון זריזות 4. אימון שקים</p>	<p align="center"><b>יום א' – 17.7.22</b></p> <p>1. אימון רקטות 2. פעילות ספורט(כולל כדורגל) 3. הוקי 4. חדר כושר (גדולים)</p>

זוהי תוכנית כללית- **במהלך מחנה האימונים יתקיימו שינויים ויתוספו פעילויות נוספות, פרטים בהמשך.** חלק מהתוכנית היא למתקדמים. **האימונים בהתאם לרמה.** בכל בוקר מתחילים אימון בחימום ( ריצה ומתיחות ), חלק מהאימונים זה רק לגדולים כמו חדר כושר , אימוני כריות כוח וכו... **בכל בוקר מקבלים לחמניית מזונות וטרופית. לכל הספורטאים (כולל יום ארוך)-אין ארוחת צהריים בתאריכים : 13.7.22** יש להצטייד במזון נוסף ובליטר מים. בכל בוקר יינתנו הנחיות כלליות ובסיום כל יום יש ריכוז לשיחה ותדריך לגבי היום שלמחרת. טלפונים של מאמנים :

1. אבי - 052-2864422
2. שלומי - 052-8620480