יולי 2021

# zen מאמנים לחיים




**תוכן עניינים**

עדכוני שחייה

תוכנית רב שנתית - אירועים

הרשמה לאירועים קרובים

חצי איש ברזל - כנרת

ציוד

תמונות


שלום חברים,

הרבה מאוד מידע על פעילויות ואירועים מרגשים , יחד עם חזרה מיוחלת לשגרת אימונים וספורט...

שיתופי פעולה  חדשים ועוד...

כתמיד, נברך את הספורטאים שהצטרפו אלינו לאחרונה במועדון, אז ברוכים הבאים, השלבים הראשונים במועדון מאוד מרגשים ואתם תזכרו אותם, כולם זוכרים  . תתחברו לחבר'ה, הקדימו שלום ולבשו חיוך, כולנו מסבירי פנים ומקבלים בזרועות פתוחות.

בנימה אישית, אני מאוד מתרגש לצעוד החוצה מתקופה מאתגרת לקראת תקופה חדשה, חזרה לשגרה מיוחלת מחד ומאידך שדרוג, שיפור והתאמת מסגרת אימונים לכל אחת.ד מכם.ן כאינדבדואלים בתוך מועדון ספורטאים ייחודי. אני מאמין שהספורט שאנחנו מבצעים הוא כלי מהותי לשיפור אורח חיינו והיכולות הנדרשות לנו בשגרת יומנו מעבר לספורט... ימים יגידו, אך כולנו מוזמנים לבחון את היכולות הללו, בספורט ומחוצה לו ולעדכן אותי ואת הצוות על השיפור.

בהצלחה בשגרת יומנו, באימונים ובאירועים הבאים עלינו לטובה בקרוב ובהמשך...

קראו, חשבו, היוועצו והגיבו ככל שתרצו, אנחנו , הצוות ואני, כאן עבורכם לעשות את הכי טוב שלנו, יחד והתמורה הפיזית והמנטאלית אדירה

שלכם ובשבילכם,

אסף

# שדרוג מסגרת השחייה בזן



מסגרת השחייה החדשה:

יום ראשון בבוקר, חוף הכוכבים, שחייה חברתית (בהתאם למצב הים).

יום שני 19:45, קאנטרי כפר שמריהו

יום שישי 7:15 אימון שחייה בים*, חוף הכוכבים

חדש! יום רביעי 19:45, קאנטרי נווה שרת (למנויים בקאנטרי)




ניתן לרכוש מנוי מיוחד בקאנטרי נווה שרת לחברי זן בהנחה משמעותית, עלות המנוי לספורטאים בזן 180 ש"ח בחודש כולל את כל שירותי הקאנטרי.

ההשתתפות באימון השחייה בנווה שרת, למנויים בקאנטרי ופתוחה ללא עלות נוספת לחברים הנמצאים במסגרת מועדון טריאתלון או מסגרת שחייה.

לצורך ביצוע מנוי - או עדכון מחיר המנוי הקיים, אנחנו צריכים להעביר רשימת מנויים ומעוניינים במנוי לצוות הקאנטרי- אנא מלאו הפרטים שלכם בטופס ונדאג לאשר את שמכם בקאנטרי לקבלת ההנחה.

מכירים מישהו.י מטעמכם המעוניינים במנוי זן לקאנטרי, אנא הפנו אותם אלינו שיתוף הפעולה עם קאנטרי נווה שרת, על כל שירותיו יחד עם המקצועיות וכמות האימונים בזן הופכת את המשוואה למדהימה עבורכם ספורטאי המועדון .

שמחים לשפר את השירות ונמשיך לעשות זאת כל הזמן.



- אחת לחודש אימון השחייה בים של יום שישי יתקיים ביום חמישי בבוקר

יולי 2021

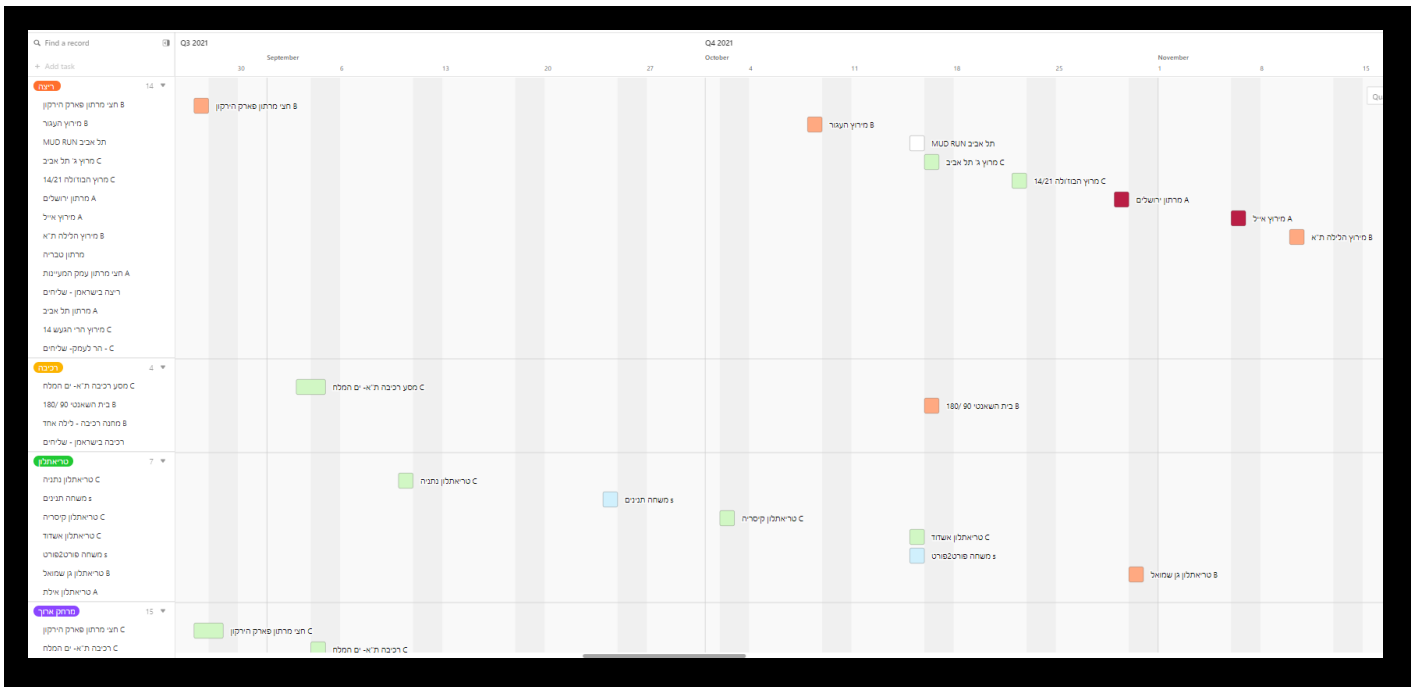
# תוכנית אימונים רב שנתית

תכנית אירועים רב שנתית, מתעדכנת על פי לוח האירועים השנתי בארץ ומשלבת בתוכה אירועים בינלאומיים בהם ניקח חלק

תכנית האירועים מחולקת בהתאמה לאוכלוסיית הספורטאים במועדון: רצים, רוכבים, טריאתלטים (ספרינט ואולימפי) וכן טריאתלטים וספורטאים שאוהבים את המרחק הארוך (חצי איש ברזל, איש ברזל)

בחירת האירועים נעשית על פי תכנון עומסים שנתי, החוויה שלכם הספורטאים, הרגלים שלכם וכמובן הרצונות שלכם...
מה שהופך את תכנון האירועים לגמיש ופתוח לשינויים

לצפייה בלוח התכנון השנתי המלא, סרטון הסבר ומילוי טופס העדפה אישית ובחירת אירועים להשתתפות לחצו על התמונה



# האירועים הבאים:

## מסע רכיבה



**מסלול:** יום שישי - מרכז- ים המלח

יום שבת ים המלח למרכז

**משך המסע:** יומיים

**תאריכים:** 3-4.9.2021

**רמה:** מתאים לכל הרמות והפלטונים

**מטרה:** מחנה רכיבה חוויתי

**לינה:** חצי פנסיון בקיבוץ קליה

כולל בריכה

להרשמה >>







# מרחק ארוך - חצי איש ברזל בכנרת

**מיקום:** חוף גיא טבריה

**תאריך האירוע:** 12.11.21

**לינה:** חצי פנסיון בלייקהאוס / אוהלו

טופס הרשמה ופרטים נוספים יפורסמו בהמשך

לדף האירוע הרשמי >>

נפתחה קבוצת וואטסאפ לאירוע>>

החל מיום ראשון ה-18.7 יש תוכנית אימונים יעודית למשתתפי האירוע בטריינג פיקס, וודאו שאתם רשומים לתוכנית עם צוות המשרד (התוכנית תמשיך ברצף למשתתפי ישראמן 2022)

מומלץ להצטייד לקראת הכניסה לתוכנית במד דופק יעיל (רצועת דופק ) ובמד וואטים לאופניים לצורך ביצוע יעיל ומדוייק יותר של האימונים בתוכנית ושל פעילויות במרחק הארוך.
המלצה לרכישת מד וואטים תפורסם בתחילת שבוע בבלוג שלנו.

בתוכנית האימונים ובגאנט יצויינו אימונים מיוחדים ומחנות אימונים כחלק מתהליך ההכנה לטבריה ולישראמן



# תזכורות

- בטיחות- #1 במקום הראשון, המשיכו להקפיד על קסדה במצב תקין, מערכת ראש סגורה על המצח והראש, רכוסה כראוי עם הרצועות בקו האוזניים וצמודות לצוואר. כל חלק שאינו תקין בקסדה, מצריך החלפת קסדה, אנא הקפידו. משקפיים מחוץ לרצועות- העירו אחד לשנייה בנועם לטובת כולנו.

- רכיבות שבת- כיף לראות אתכם מגיעים ונהנים מרכיבות השבת שלנו, המשיכו להקפיד יותר ויותר על הבטיחות. לכולנו אחריות אישית על ההתנהלות בדבוקה, כך נתרום לתחושת הבטחון הכללית בדבוקה כולה. אנא קראו את קובץ התדריך של נהגי הליווי שלנו לפני כל רכיבה בחלק מחידוד הנהלים ושיפור הבטיחות לינק מצורף>>>

- בדיקות רפואיות- חשוב מאוד להקפיד, על פי חוק הספורט, לבצע בדיקה ארגומטרית בתוקף לשנה. חשוב להדגיש כי מטרת הבדיקה לוודא שאכן הכל תקין אצלנו. אסף מבקש לבחור במכון בדיקה ראוי (להימנע ממכון פחות ראוי) מציע ומבקש להתייחס לבדיקה הזו ברצינות כמו לכל דבר שאנחנו עושים.







# ציוד ורכישות

לקראת אימוני השחייה יש להצטייד בשק ציוד, כלי עזר ושיפור טכניקה וסגנון באימוני השחייה, ממתינה לכם הצעה אטרקטיבית שק ציוד מלא או חלקי ציוד בדוגית

סנפיר שחייה >>
מחיר משתנה לפי מידה - מידות מבוגר סביבות ה-90 ש"ח אחרי הנחה



פולי >>
64 ש"ח אחרי הנחה

שנורקל אמצע >>
מחיר לאחר הנחה 119 ש"ח
יש גם של מאד וייב>> יוצא 99 ש"ח לאחר הנחה

כפות שחייה >>
לאחר הנחה 40 ש"ח

קרש שחייה >>
לאחר הנחה 68 ש"ח

תיק רשת >>
48 ש"ח לאחר הנחה

## תחרות עיצוב ביגוד של זן

המעוניינים להשתתף בתחרות העיצוב, שלחו לנו את
ההצעה שלכם בסקיצה
ההצעה הנבחרת תתפתח עם מעצב הביגוד
יש לנסות ולשמור על קו העיצוב הקיים
העיצוב הוא לחוצת רכיבה וחולצת/גופית  ריצה

# התמונות והסרטונים שלנו

מוזמנים לשלוח לנו תמונות דרך הטופס הזה>>
או אפילו לשלוח לוואטסאפ של המשרד 058-6686464













