

סופ"ש אימונים בדגניה

בסוף השבוע הקרוב יתקבצו האתלטיות לימי אימון באווירה טובה בדגניה שבצפון, בניהולה של ריקי סלם – מתאמת 'אתנה' באיגוד האתלטיקה

איגוד האתלטיקה ו'אתנה' – המועצה הלאומית לקידום ספורט הנשים בישראל מארגנים לאתלטיות סוף שבוע בדגניה. ימי האימון יחלו ביום חמישי, ה-14.12.2017 ויסתיימו בשבת, ה-16.12.2017.

לוח זמנים

יום חמישי, 14.12.2017

[נא להצטייד ליום זה בכריכים לארוחת צהריים]

- 11: 30 – התכנסות באצטדיון האתלטיקה בהדר-יוסף (אתלטיות מאזור הצפון מתבקשות ליצור קשר עם ריקי)
- 12: 00 – יציאה לדגניה (היציאה תצא בדיוק בזמן הנקוב)
- 15: 00 – חלוקה לחדרים
- 16: 00 – אימון יוגה
- 18: 30 – ארוחת ערב

יום שישי, 15.12.2017

- 06: 45 – יציאה לאצטדיון
- 07: 00 – אימון בוקר באצטדיון
- 08: 45 – חזרה לדגניה
- 09: 00 – ארוחת בוקר
- מנוחה וזמן חופשי
- 16: 00 – אימון כוח (משותף לכולן)
- 18: 30 – ארוחת ערב
- 20: 00 – הדלקת נר חנוכה בחדר ההתכנסות

שבת, 16.12.2017

- 07: 00 – אימון בוקר באצטדיון (למעוניינות – יש אפשרות להשתתף במרוץ אלישע: אירוע מקומי מאורגן של ריצה למרחקים 5000, 1500, 800 ו-10,000 מ')
- 08: 45 – ארוחת בוקר
- מנוחה וזמן חופשי
- 11: 30 – סיכום המחנה
- 12: 00 – ארוחת צהריים
- 13: 00 – יציאה חזרה למרכז

נא להצטייד בביגוד חם, בגדי אימון לארבע יחידות אימון, הרבה הרבה מצב רוח כי יהיה פאן! פאן! פאן!!!

להלן הנשים המוזמנות למחנה האימון (לפי אגודות):

א.ס. רמת השרון

אירנה קונובולוב – ארוכות
שני לנדן – בינוניות

אתלטי הנגב

אלונה וולודין – זריקות
אנסטסיה מוציקייב – זריקות
גיומעאן גיוברן – ספרינט
גל קדמון – ספרינט
גלינה רזניק – קפיצות



דיאנה שרמטייב – משוכות
דינה מזיידוב – קפיצות
טל וייס – משוכות
יפעת זליקוביץ' – ספרינט וקפיצות
לאה סירוטה – משוכות
לורל גרינהולץ – ספרינט
מרגריטה בלוב – זריקות
ניקול טינטול – זריקות

אתלטיק קאלב פתח-תקוה
אנג'ליקה מיטין – קפיצות

אתלטיקה גלילית
אורן אלחנתי – זריקות
גל בלסקי – בינוניות

הסמטה דרום תל-אביב
אודו פרשס – קפיצות
ברטוקן טסרה – ארוכות
אסתר גבריאל – קפיצות
מינטאמר ביקאיה – ארוכות
צ'יסום דורו ויקטוריה – ספרינט
רחל גבריצאדוק – ארוכות

הפועל אורן השרון
שחר קוממי – קפיצות

הפועל חולון
אילנה דורפמן – ספרינט
אלין וינוגרצקי – ארוכות ומכשולים
אלינה דרוזדוב – משוכות
אלמוג שרון – זריקות
בריטני שאפל – ארוכות
גיל קסלברי – בינוניות
דקלה גולדנטל – ספרינט
ליהי כהן – זריקות
מישל כביר – משוכות
נרי גטרידה – בינוניות
סיון רחמיין – ארוכות
רחל פרז מרטינו – בינוניות
שני משולם – משוכות

הפועל עמק-חפר
חנה מצוטקביץ' – יידוי פטיש
מרגריטה דורוז'יון – זריקות

לידר ירושלים
אדווה כהן – מכשולים
גלי מאי – קפיצות
דינה מאיה קאוה – ארוכות
יובל מנופלה – ארוכות
ילנה מנוסוב – ספרינט
ים חנניה – קפיצות
מאור טיורי – ארוכות
נעה טולדו – קפיצות



נעמה ספינדל – ספרינט
רוני סולומון – קפיצות
שירה טובול – בינוניות

מכבי הישגים ראשון לציון

לינוי בר לב – קפיצות
נעם קנר – ספרינט
עיטם ורד יוסף – זריקות
רעות כהן – משוכות
שי חן לוי – זריקות
שי פרץ – קפיצות
אולגה ברונשטיין – קפיצות
דיאנה ויסמן – ספרינט
דנה לוי – מכשולים
הילה קננגיסר – זריקות
יבגניה זבולוטני – זריקות
כריסטינה ואניושב – משוכות
ליאור קרמר – בינוניות
נועה לוי – משוכות
ניצן לוי – ספרינט
נעה מאור – ספרינט וזריקות
ענבל כהן – זריקות

מכבי חיפה כרמל

אלכסנדרה לוקשין – ספרינט ומשוכות
דניאל פולסטר – ספרינט
דריה לוקשין – משוכות
חנה מינקו – קפיצות
מיה להיס – משוכות
נועה חייט – ארוכות
נועה שמחון – זריקות
סיון אורבך – בינוניות
שיר כלפון – ספרינט

מכבי תל-אביב

אזאוונט טקה – ארוכות
אלה קליין – קפיצות וקרב
אסטל ולאנו – זריקות
ברקת דרהי – זריקות
זואי קציר – קפיצות
ירדן דליהו – קפיצות
מאיה אביעזר – משוכות
מיכל טוקר – קפיצות
נטע שליט – זריקות
נעמה גלאם – ספרינט
עדן פינקלשטיין – קפיצות
לונה צימטאי סלפטר – ארוכות
שירי חובב – זריקות
שקד ליבוביץ' – בינוניות
דניאל פרנקל – קפיצות
נועה ברליאה – ספרינט

ע.ל.ה רעננה

נעמה ברנשטיין – קפיצות



עירוני נצרת
אמינה מסעוד – קפיצות
תהליל מסארווה – ספרינט
מרח יונס
מריאנה פינקלברג – קרב