

הנדון : מחנה אימונים – פסח (2-6/4/17)

בחופשת פסח, בין התאריכים 2-6/4/17, יתקיים מחנה אימון של איגוד האתלטיקה ואתנה בכפר הנוער – הדסה נעורים. כל מתקני האצטדיון והציוד עומד לרשותנו. מחנה האימונים יהיה סגור, ולא תלטים לא תינתן האפשרות לעזוב את המחנה. חיילים שמוזמנים למחנה האימונים מתבקשים בדחיפות להוציא חופשה מיוחדת לתאריכים הרלבנטיים!

להלן תכנית המחנה :

יום א' – 2.4 – 09:30 – הגעה למחנה – פגישה באצטדיון

10:00 – 12:00 אימון באצטדיון
14:00 – 12:45 ארוחת צהריים
16:00 – 18:30 אימון באצטדיון
19:00 – 19:45 ארוחת ערב
20:00 – 20:30 הרצאה / ערב פתוח

יום ב' – 3.4 – 8:30 – 7:30 – ארוחת בוקר

10:00 – 12:00 אימון באצטדיון
14:00 – 12:45 ארוחת צהריים
16:00 – 18:30 אימון באצטדיון
19:00 – 19:45 ארוחת ערב
20:00 – 21:30 הרצאה / ערב פתוח

יום ג' – 4.4 – 8:30 – 7:30 – ארוחת בוקר

10:00 – 12:00 אימון באצטדיון
14:00 – 12:45 ארוחת צהריים
16:00 – 18:30 אימון באצטדיון
19:00 – 19:45 ארוחת ערב
20:00 – 21:30 הרצאה / ערב פתוח

יום ד' – 5.4 – 8:30 – 7:30 – ארוחת בוקר

10:00 – 12:00 אימון באצטדיון
14:00 – 12:45 ארוחת צהריים
16:00 – 18:30 אימון באצטדיון
19:00 – 19:45 ארוחת ערב
20:00 – 21:30 הרצאה / ערב פתוח

יום ה' – 6.4 – 8:30 – 7:30 – ארוחת בוקר

09:00 – 11:00 אימון באצטדיון
פיזור עצמאי לבתים לאחר אימון הבוקר

להלן רשימת האתלטים והאתלטיות המוזמנים למחנה:

בנות						
ספרינט/משוכות						
הישג	מקצוע	אגודה	מאמן	ת.לידה	מין	שם
12.45	100	אתלטי הנגב	אמיר גורפינקל	25/02/1999	נ	גרינהולץ לורל
11.99	100	אתלטי הנגב	אירינה סובניקוב	18/04/2000	נ	גל קדמון
12.52	100	מכבי ראשל"צ	קרלו רפאלי	28/12/1998	נ	נועה מאור
12.57	100	אתלטי הנגב	אמיר גורפינקל	10/10/1997	נ	נועה ברליאה
12.27	100	מכבי ראשל"צ	עמית גולדיאן	10/01/2001	נ	ניצן לוי
12.34	100	מכבי חיפה	דני וולפברג	16/05/1998	נ	דניאל פולסטר
12.09	100	הסמטה תל אביב	מני פלד	11/08/1995	נ	ציסום ויקטוריה
11.66	100	מכבי ראשל"צ	אירינה ויסמן	23/07/1998	נ	ויסמן דיאנה
14.21	100 מש'	הפועל חולון	רפי גרודצקי	28/12/1995	נ	אלינה דרוזדוב
15.48	100 מש'	הסמטה תל אביב	מני פלד	02/08/1998	נ	רוזפין בואדו
14.65	100 מש'	מכבי ראשל"צ	רפי גרודצקי	16/09/1995	נ	נועה לוי
66.54	400 מ' מש'	מכבי חיפה	דני וולפברג	17/06/1999	נ	מיה להיס
ריצות בינוניות וארוכות						
17:45.78	5,000	איילות	אילן גולדמן	13/12/1997	נ	נועה חייט
04:47.2	1500 מ'	אתלטי אורן השרון	איליה בר זאב	29/03/1999	נ	ליאור קרמר
19:26.6	1500 מ'	לידר ירושלים	זוהר זימרו	19/08/1997	נ	נעם רייך
09:45.3	3000 מ'	הפועל חולון	רפי גרודצקי	17/10/1995	נ	נרי גטרידה
11:04.0	3000 מ' מל'	לידר ירושלים	רומן פרדמן	24/03/1996	נ	אדווה כהן
2:14.69	800 מ'	מכבי ת"א	איליה בר זאב	19/04/1999	נ	שקד ליבוביץ
2:09.22	800 מ'	מכבי חיפה	אהרון שבתייב	02/04/2000	נ	סיון אורבך
קפיצות						
1.69	גובה	מכבי ת"א	גרש גרשקוביץ	27/06/2000	נ	דרהי ברקת
1.70	גובה	אתלטי הנגב	אנטולי שפרן	14/01/1999	נ	דינה מז'ידוב
1.73	גובה	מכבי ת"א	אנטולי שפרן	13/08/1996	נ	ירדן דליהו
3.17	מוט	מכבי ת"א	רומן קוגן	13/05/2000	נ	אלה קליין
11.32	משולשת	הסמטה תל אביב	אלכס מרמן	14/07/1998	נ	אסתר גבריאל
5.37	רוחק	עירוני נצרת	מרק בלייכמן	27/03/1998	נ	מסעוד אמינה
5.40	רוחק	אתלטי הנגב	ברוך קריצשטיין	04/06/1996	נ	גלינה רזניק
5.12	רוחק	מכבי ראשל"צ	רפי גרודצקי	06/04/2000	נ	שי פרץ
3.20	מוט	מכבי ת"א	רומן קוגן	31/12/2000	נ	מיכל טוקר



ISRAEL ATHLETICS אתלטיקה ישראל

זריקות

11.16	ברזל	מכבי ראשל"צ	קרלו רפאלי	07/05/1999	נ	שי לוי חן
12.35	ברזל	מכבי ראשל"צ	סלבה איזמאלוב	12/04/1995	נ	כהן ענבל
45.03	דיסקוס	מכבי ת"א	פליקס	01/08/1999	נ	ולאנו אסטל
35.1	כידון	מכבי ת"א	אנטולי שפרן	02/03/2000	נ	נטע שליט
50.94	פטיש	אתלטי הנגב	אלכס גרגוריפקר	02/04/1996	נ	אליונה וולודין

בנים

ספרינט/משוכות

הישג	מקצוע	אגודה	מאמן	ת.לידה	מין	שם
10.84	100 מ'	הפועל חולון	עמית גולדיאן	20/04/1998	ז	ראמוס ג'ייק
11.03	100 מ'	מכבי ת"א	רוגל נחום	19/11/1997	ז	נדב הדס
14.98	100 מש'	אתלטי הנגב	רפי גרודצקי	15/07/1998	ז	דור חיון
14.57	110 מש'	אתלטי אורן השרון	מני פלד	20/02/1997	ז	איתמר פיילר
14.97	110 מש'	מכבי ת"א	איגור רויטבלאט	29/10/1995	ז	נתנאל רויטבלאט
48.98	100/200/400 מ'	לידר ירושלים	רומן פרדמן	02/07/1997	ז	ערן סיבוני
22.03	100/200/400 מ'	מכבי ת"א	קרלו רפאלי	29/10/1999	ז	גל ארד
56.50	400 מש'	הפועל חולון	רפי גרודצקי	02/12/1999	ז	קובי פליבה
56.46	400 מש'	מכבי ת"א	דוד אפרימי	06/01/1998	ז	אור מורג
55.64	400 מש'	מכבי ראשל"צ	רפי גרודצקי	06/10/1999	ז	גל דואן
53.15	400 מש'	הפועל חולון	רפי גרודצקי	11/01/1998	ז	יעקובי אדם

ריצות בינוניות וארוכות

4:00.73	1500	מכבי חיפה	אהרון שבתייב	22/03/1999	ז	אורי בלנק
9:58.25	3,000	לידר ירושלים	רומן פרדמן	07/07/1998	ז	יהונתן נעמד
4:00.15	1500	מכבי ת"א	זבדיה וודג'	28/12/1999	ז	אשטו מוצ'ה
3:56.01	1,500	הפועל עמק חפר	עמק חפר	01/01/1997	ז	טדסה גטהון
30:45.69	10,000 מ'	הפועל עמק חפר	אלמיו פאלורו	01/01/1999	ז	תחלואיני מלקה

קפיצות

5.41	מוט	א"ת מכבי	ואלרי קוגן	22/04/1996	ז	לב סקוריטש
1.96	גובה	לידר ירושלים	מולי מלכא	01/03/1997	ז	ישי איפראימוב
1.95	גובה	מכבי חיפה	פונגין אלברט	20/06/1995	ז	דניאל סימיצ'נקו
5.10	מוט	מכבי ראשל"צ	קוגן ואלרי	16/04/1996	ז	אדי פלוטניקוב
4.60	מוט	מכבי ת"א	פבל קוגן	10/11/2000	ז	מקסים גולדובסקי
5.31	מוט	מכבי ת"א	ואלרי קוגן	03/05/1995	ז	באסטקר איתמר
5.04	מוט	מכבי ת"א	פבל קוגן	08/10/1997	ז	דניס גולדובסקי
7.31	רוחק	אורן השרון	רוגל נחום	07/05/1995	ז	צבקיביץ' גילרון
14.08 / 7.06	רוחק / משולשת	אורן השרון	רוגל נחום	04/04/1995	ז	יוראי שאול

איגוד האתלטיקה בישראל ע"ר, רחוב שטרית 10 ת"א, 6948210, ת.ד. 24190, טל: 03-6486255 פקס: 03-6486255

Israeli Athletics Association, 10 Shitrit St. 6948210.. P.O. Box 24190, Pone: +972-3-6486256 Fax: +972-3-6486255

iaa@zahav.net.il www.iaa.co.il

זריקות

17.33	ברזל	מכבי חיפה	דני וולפברג	09/05/1999	ז	אריאל אטיאס
13.78	ברזל	הפועל חולון	לב אלתרמן	23/01/1996	ז	דובוביץקי רומן
16.70	ברזל	מכבי חיפה	סלבה איזמאילוב	21/06/1995	ז	וסרמן רועי
57.93	דיסקוס	מכבי ת"א	אלכס גרגוריפקר	05/03/1997	ז	שיר אדר
59.87	כידון	הפועל חולון	לב אלתרמן	08/01/1999	ז	ישראל מורדכייב
62.45	כידון	מכבי חיפה	דני וולפברג	27/01/1997	ז	אור כתב
56.04	פטיש	מכבי ת"א	אלכס גרגוריפקר	01/07/1997	ז	דוד קוטליארקר

על כל אתלט להצטייד בתוכנית אישית למחנה ולהגיש אותה למנהלי המחנה רוגל נחום, אנטולי שפראן ושקד רוט. ניתן לשלב בין התוכניות האישיות לבין התכנית של המאמנים המרכזים במקום. במהלך ימי המחנה המאמנים האישיים של האתלטים במחנה מוזמנים לבקר (ללא לינה).

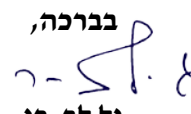
באם יש באגודתך אתלטים טובים יותר מן האתלטים המופיעים ברשימות המצורפות (בטווחי הגילאים הרלוונטיים), ואשר אינם ברשימה, נא העבר לי בכתב את שם האתלט, מקצוע התחרות והתוצאה בשנים 2016-2017, כדי שאוכל לטפל בנושא.

שימו לב!

מעבר לציוד הרגיל לאימונים, יש להדריך את האתלטים להביא את הדברים הבאים למחנה:

- שמיכה חמה ומצעים
- כלי רחצה ומגבת + כפכפים
- בגדי חורף חמים
- בקבוק שתייה אישי

באם דרושים לך פרטים נוספים אשמח לעמוד לרשותך.

בברכה,

 גל לב-רון
 מנכ"ל איגוד האתלטיקה