



## כנס פעילים, מאמנים ומדריכים

### אימון סבולת והכנות לריצת מרתון

ביום ו' 30.12.11 נקיים במכללה האקדמית בווינגייט כנס בנושא "אימון סבולת" הכנס יתקיים בשיתוף פעולה בין איגוד הא"ק, ענף "אורחות חיים" במרכז כושר קרבי בצה"ל והמכללה האקדמית בווינגייט

התוכנית:

8:30-8:15 התכנסות הרשמה וכיבוד

9:00-8:30 היבטים תזונתיים באימון סבולת והכנה ישירה למרתון- גב' **יעל דרור**

9:30-9:00 היבטים מנטליים ב"אימון סבולת" והכנה ישירה למרתון- גב' **מיכל יערון**

10:00-9:30 היבטים מתודיים ב"אימון סבולת" והכנה ישירה למרתון – דר' **איציק בן מלך**

10:15-10:00 : ברכות :

אל"מ ד"ר **אבי מויאל**, רמ"ח כושר קרבי

מר **שלמה בן גל**, יו"ר איגוד האתלטיקה

מר **מיכאל אשכנזי**, ראש בתי הספר להשתלמויות

מר **אריק קפלן**, יו"ר התאחדות "אילת"

10:30-10:15 הפסקת קפה

11:15-10:30 הרצאת אורח

12:30-11:15 התכנסות על פי תחומים ודיונים פנימיים

- ריצות תחרותיות-הישגיות
- "אורחות חיים" וקבוצת הריצה של צה"ל
- רכיבה על אופניים
- ניווט
- טיפוס

**דמי השתתפות :** 60 ₪ לנרשמים עד 23.12.11

100 ₪ לנרשמים אחרי 24.12.11

**יצירת קשר:** המכללה האקדמית בווינגייט, המרכז לרפואה ולמתודיקה בספורט

טלפון : 09-8639213

פקס : 09-8639236

אימייל: [kbmyn@wincol.ac.il](mailto:kbmyn@wincol.ac.il)

בברכה,

ד"ר איציק בן מלך

## טופס הרשמה – כנס אימון סיבולת והכנות לריצת מרתון

שם משפחה \_\_\_\_\_ שם פרטי \_\_\_\_\_

מספר ת.ז. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 תאריך לידה \_\_\_\_\_

כתובת \_\_\_\_\_ רחוב \_\_\_\_\_ מס' \_\_\_\_\_ עיר \_\_\_\_\_ מיקוד \_\_\_\_\_

טלפונים \_\_\_\_\_ בית \_\_\_\_\_ עבודה \_\_\_\_\_ נייד \_\_\_\_\_

ענף ספורט \_\_\_\_\_ דוא"ל \_\_\_\_\_

- אפשרויות לתשלום**
- תשלום באמצעות המחאה
  - תשלום באמצעות כרטיס אשראי

**תשלום בהמחאה:** מצורפת בזה המחאה ע"ס \_\_\_\_\_ ש"ח לפקודת המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט

**תשלום בכרטיס אשראי (ויזה, ישראכרט):**

סוג הכרטיס: 1 ויזה 2 ישראכרט מס' כרטיס \_\_\_\_\_  
3 דינרס 4 אמריקן אקספרס \_\_\_\_\_

שם בעל הכרטיס: \_\_\_\_\_ ת"ז \_\_\_\_\_ תוקף הכרטיס: \_\_\_\_\_

מס' אישור \_\_\_\_\_ (לשימוש משרדי בלבד)

חתימת הנרשם

תאריך מילוי הטופס

יש למלא את הפרטים האישיים ולשלוח למען: המרכז לרפואה ולמתודיקה בספורט  
המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ), מיקוד 42902,  
טלפון: 09-8639340 פקס: 09-8639326