

תוכנית אימוני ריצה חודש יולי:

יום ו' אימון נפח עם הרווה	יום ד' פרמידה 2-3-4-5-4-3-2 עם דקה הפוגה	יום ב' 3 x 2 ק"מ 3-4 דק' מנוחה או 3 x 12 דק'	4-8/7
יום ו' אימון נפח עם הרווה	200 מ', 400 מ', 600 מ', 800 מ' x 2 דקה הפוגה או 2, 3, 4, 5 x 2	אימון עליות יפורט באימון	11-15/7
יום ו' אימון נפח עם הרווה	600 מ' x 6 + 6 x 100 מ' דקה הפוגה או 3 דק' x 6 + 1/2 דק' הפוגה	4 x 10 דק' 3 דק' מנוחה	18-22/7
יום ו' אימון נפח עם הרווה	2 דק' לאט 1 דק' מהר 1 דק' מנוחה x 10	5 x 8 דק' עם 20 שניות אחרונות הגברה עם 2 דק' מנוחה	25-29/7
יום ו' אימון נפח עם הרווה	אימון עליות יפורט באימון	1500 מ' x 3-4	1-5/8