

תוכניות אימונים - יוני 2011

תכנית חמישית 5.6-2.7

האימונים מותאמים לרצי 10 ק"מ ו- 21 ק"מ

יום ב'	יום ד'	יום ו'
עליות 3-5 עליות 1 ק"מ 70% מאמץ X 3 סטים	רביעי חופש	אימון ים / נפח בחוף מציצים
5-1/6	חמישי – 9/6 מרוץ פארק הירקון 5 ק"מ 18:30 - זינוק	אימון ים / נפח בחוף מציצים
12-18/6	800 מ', 1000 מ', 1200 מ' או 5-6-7 דק' 2 דק' מנוחה 2 X	אימון ים / נפח בחוף מציצים
19-25/6	10 עליות מגוונות 5 ספרינטים במישור	אימון ים / נפח בחוף מציצים
26/6-2/7	400 מ', 300 מ', 200 מ' 1-2 דק' מנוחה 3-5 X סטים	אימון ים / נפח בחוף מציצים

פעילות הריצה – דרגות קושי:

רמה (1) הליכה/אינטרוולים – מותאם למתאמן שרץ 3 דקות ומעלה ברצף. רמת הפעילות קלה.

רמה (2) אינטרוולים – מותאם למתאמן שרץ 5 דקות ומעלה ברצף. רמת הפעילות בינונית.

רמה (3) ריצה/אינטרוולים – מותאם למתאמן שרץ 10 דקות ומעלה ברצף. רמת הפעילות קשה.

רמה (4) ריצה – מותאם למתאמן שרץ ריצות נפח של 6 ק"מ ומעלה.

יש להיוועץ במדריך המלווה לגבי השתתפות בפעילויות מבחינת רמת קושי ומינון.