

התכנית אימונים לחודשים פברואר-מרץ 2012

שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)	
רצי חצי ריצה קלה כשעה	נפח קל 15 ק"מ בין 10-13 כל דקה חמישית להגביר	עליות	שעה קל	19-25/2
רצי חצי ריצה קלה כשעה מרזץ כפר סבא 10 ק"מ	נפח קל 16 ק"מ כל 15 רביעי להגביר מעט משתתפי כפר סבא – 30 ד קל	1500 1200 900 600	4-6*1000 2 ד מנוחה	26.2-3.3
רצי חצי ריצה קלה כשעה	נפח קל 17 ק"מ 4 מתגברות בסוף	5-6*800	3*1500 2-3 ד מנוחה	4-10.3
אופציה לריצה על מסלול התחרות!!!	נפח קל שעתיים 4 מתגברות בסוף	עליות	2-3*2000	11-17.3
	10 ק"מ לחצי: 14 ק"מ 6 מתגברות 100 מ מהר 100 מ לאט	פרטלק 40 ד 3 ד לאט 1 ד בינוני 1 ד הגברה	4-5 * 1000	18-24.3
	מרתון ת"א!!!!!!!	חצי שעה ריצה קלה 4 מתגברות – 100 מ מהר 100 מ לאט	6 ק"מ ריצה 800 מ לאט 200 מ הגברה קלה	25-31.3

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.

תוכנית אימונים לחודשים פברואר-מרץ 2012