

קבוצות הריצה ואופניים של דרך הכושר לחיים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
<p>6:30 <u>אימון אופנים outdoor</u> מאמן: אלון</p> <p>7:00 <u>הליכה/אינטרוולים</u> רמה - 1 רמת קושי: קלה מאמנת: אפרת</p> <p>tracking רמה -1/2/3 דרגת קושי: קל/בינוני/ קשה מאמן: אור</p>	<p>6:30 <u>אינטרוולים</u> רמה-2 דרגת קושי: בינוני מאמנת: ורד</p> <p>הליכה/אינטרוולים רמה - 1 דרגת קושי: קלה,בנונית מאמן: אלעז</p> <p>7:00 <u>הליכה/אינטרוולים</u> רמה-1 דרגת קושי: קלה מאמנת: ליאת</p>	<p>6:30 <u>אינטרוולים/ריצה</u> רמה: 3 דרגת קושי:בינוני/קשה מאמנת: ורד</p> <p>7:00 <u>הליכה/אינטרוולים</u> רמה: 1 דרגת קושי: קלה מאמן: אפרת</p>	<p>7:00 <u>אינטרוולים</u> רמה:2 דרגת קושי: קל/בינוני מאמנת:אפרת</p>	<p>6:30 <u>אינטרוולים/הליכה</u> רמה: 1 דרגת קושי: קלה מאמנת: הילה</p> <p>7:00 <u>הליכה/אינטרוולים</u> רמה - 1 רמת קושי: קלה מאמנת: יוליה</p> <p><u>אינטרוולים</u> רמה-2 דרגת קושי: בינוני מאמנת: אלעז</p> <p><u>ריצת נפח</u> רמה:4 דרגת קושי: בינוני/קשה מאמנת: אפרת</p>	
<p>18:00 <u>אינטרוולים/ריצה</u> רמה – 2 גרדת קושי: בנוני מאמנת: קטי</p> <p><u>ריצת נפח</u> רמה – 4 דרגת קושי: בנוני/קשה מאמן: יאיר</p>	<p>פעילות outdoor בפארק הירקון בין השעות 19:00-21:00 עם מיקי ויצמן רמת קושי: הליכה /אינטרוולים 1</p>	<p>18:15 <u>אימון החלפות</u> רמה:1/2/3 אימון המשלב בין ספינינג לריצה outdoor דרגת קושי: בינוני קשה מאמנת: קטי</p> <p><u>אימון אופנים outdoor</u> מאמן: אלון</p>	<p>18:15 <u>אינטרוולים/ריצה</u> רמה: 2/3 דרגת קושי:בינוני/קשה מאמנת: קטי</p>		