

התכנית אימונים לחודש אוקטובר 2011

מרוצי מטרה של דרך הכושר לחיים לחודשים הקרובים:

- 1/11 מרוץ נייקי 10 ק"מ ריצה לילית.
- 19/11 מרוץ אייל 5 ק"מ/15 ק"מ כביש +שטח.
- 9/12 מרוץ בית שאן 21 ק"מ חצי מרתון אליפות ישראל.

שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)	
	ערב יום כיפור. ריצה עצמאית למשך שעה רצי מרוץ אייל רצים 1:20 כנ"ל רצי בית שאן. במהלך הריצה כל דקה עשירית דקה אחת של הגברה קלה במהלך כל הריצה.	500מ'+100מ' הגברה דק'1 מנוחה 400מ'+200מ' הגברה דק'1 מנוחה 300מ'+300מ' הגברה דק'2 מנוחה 2-3 סטים	פירמידה עולה 5-6-7 דקות ריצת טמפו מנוחה 1-2 דק' x 2. דק'3-מ"2-מ"1ק"מ 18דק'-12דק'-6דק' 2 דק' מנוחה	2.10-8.10
	ריצת נפח בינונית 1:20 שעה הלוך חזור לכיוון הים. בחזרה החל מגשר אבן גבירול עד לגשר ראש ציפור הגברה לקצב תחרות.המשך ריצה קלה עד העמודים.	ערב חג הסוכות ריצת נפח קל במשך 60 דק'..	דק'3-מ"2-מ"1ק"מ 18דק'-12דק'-6דק' 2 דק' מנוחה	9.10-15.10
שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)	
	ריצת נפח עם קצבים משתנים. 1:15 שעה 10דק' קצב קל 5 דק' קצב 80% למשך כל הריצה. רצי אייל ובית שאן רצים שעה וחצי לפי אותם הנחיות.	פירמידה עולה ויורדת 10 שניות עד 1 דק' וחזרה 2 X	גבעת המדיטציה 800מ' קצב טוב+ עלייה עד הפסל פעם אחת. 800מ'+ 2 עליות 800מ'+3 עליות.	16.10-22.10
	ריצת נפח קלה מאוד של 50 דק'	500מ'x 8-10 פעמים 1 דק' מנוחה	1000מ' x 5 מוחה 1-2 דק'	23.10- 29.10

תוכנית אימונים לחודש אוקטובר 2011

שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)
-----	-------------------------------	------------------------------	------------------------------

תוכנית אימונים לחודש אוקטובר 2011

	ריצת נפח קלה שעה ורבע	מרוץ נייקי 2011 (יום שלישי) 600מ' מחולק 200מ', 200מ', 200מ' 6-8X חזרות	30 דק' ריצה קלה + 4 מתגברות של 30 שניות	30.10-5.11
	ריצת נפח קלה 1:20 שעה הלוך חזור לכיוון הים. בחזרה החל מגשר אבן גבירול עד לגשר ראש ציפור הגברה לקצב תחרות. המשך ריצה קלה עד העמודים.	3 דק' קצב תחרות 1 דק' הגברה 1 דק' קל 6X פעמים	2000מ'-1600מ'- 1200מ' + 200מ' x 2 מנוחה 2 דק'	6.11-12.11
שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (4)+(3)	יום ד' מאמנת: ורד (3)+(2)	יום ב' מאמנת: ורד (4)+(3)	
מרוץ אייל	30 דק' ריצה קלה + 4 מתגברות	5 דק' קצב נוח + 1 דק' הגברה 4 דק' קצב נוח + 40 שניות הגברה 3 דק' קצב נוח + 30 שניות הגברה 2 x	גבעת המדיטציה 800מ' קצב טוב+ עלייה עד הפסל פעם אחת. 800מ'+ 2 עליות 800מ'+ 3 עליות.	13.11-19.11
				23.10- 29.10