

תוכניות אימוני ריצה

מי שלא מעוניין ב 21 ק"מ – ירוץ עד שעה בימי שישי (ולא כפי שרשום בתוכנית)

שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)	
	נפח קל 1:45 דק'. 4 מתגברות לקראת סוף הריצה.	30 דק' פארטלק 3 דק' לאט 2 דק' מהרא 6	4-6 x 1000 מ' מנוחה 2 דק'	18-24.12
	נפח קל 1:55 דק'. 5 מתגברות לקראת סוף הריצה.	אחרי ראש ציפור הקפה גדולה הקפה קטנה מהירה מנוחה 1 דק' x 3-4	רמת החייל 1 ק"מ-2 ק"מ-3 ק"מ מנוחה 2 דק'	25-31.12
	נפח קל שעתיים. או מרוץ הערבה 10 ק"מ.	400 מ'-300 מ'-200 מ'- 100 מ' x 3 מנוחה 1 דק'.	1800 מ' 1500 מ' 1200 מ' מנוחה 2-3 דק'	1-7.1
	10-12 ק"מ קל מאוד.	45 דק' נפח קל 5 x 2 דק' הגברה.	שבוע אימוני קל נפח קל שעה 5 x 2 דק' הגברה.	8-14.1

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.

תוכניות אימוני ריצה

שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)	
	(חודש לפני עין גדי) 15 ק"מ נפח קל ק"מ 4,8,12 יותר מהירים.	300מ' X 8-10 חזרות	15-21-1 רמת החייל 200מ' X 2 400מ' X 2 600מ' X 2 800מ' X 2 הראשון קל, השני חזק מנוחה 1 דק'.	15-21.1
	16 ק"מ 4,8,12,14	ד' פארטלק 35 דק' 5 דק' קל 2 דק' חזק X 5	1500מ' X 3 מנוחה 2-3 דק'	22-28.1
	17 ק"מ נפח קל כל 10 דק' 2 דק' הגברה	600מ' (200,200,200מ') X חזרות 8-10	29-4/2 1200מ' 1500מ' 1800מ' 2 X 100מ' מתגברת	29-4.2
	מרוץ סביון 10 ק"מ למשתפי עין גדי בתום הריצה להמשיך עוד שעה ריצה קלה.	200מ' מהר 100מ' לאט X 10 חזרות	5-11/2 4-5 X 10 דק' 2 דק' מנוחה	5-11.2

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.

תוכניות אימוני ריצה

שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)	
	משתתפי עין גדי 30 דק' ריצה קלה + 6 מתגברות (כולל 10 ק"מ ו21 ק"מ)	200מ' מהר 1 דק' מנוחה 10-12x חזרות.	45 דק' ריצה קלה כל דקה תשיעית הגברה למשך דקה.	12-18.2

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.