

תוכנית ריצה לתאריכים 20/11-17/12/2011

שבת	יום ו' מאמנת: אפרת (3)+(4)	יום ד' מאמנת: ורד (2)+(3)	יום ב' מאמנת: ורד (3)+(4)	
	נפח קל 10 ק"מ (תזכורת שבוע אחרי תחרות)	1 דק' x 5 2 דק' x 4 3 דק' x 3 מנוחה 1 דק' 4 דק' x 2 5 דק' x 1	נפח קל שעה ריצה, כל דקה חמישית הגברה ל – 85% דופק	20-26/11
	נפח קל 13 ק"מ 6 מתגברות של חצי דקה	600 מ' x 8-10 מנוחה 1 דק'	ריצת חימום לכיוון רמת החיל 3 ק"מ-2 ק"מ-1 ק"מ מנוחה 4 דק', 3 דק'	27/11-3/12
	נפח קל 15 ק"מ כל 10 דקות מתגברת של דקה	600 מ', 900 מ', 1200 מ', 1500 מ' מנוחה 1 דק' 2-3 100 מ' x 3 מנוחה 30 שניות	רמת החיל 800 מ', 600 מ', 400 מ' x 2-3 מנוחה 1 דק'	4-10/12
	נפח קל 15 ק"מ בסוף כל ק"מ 200 מ' הגברה קלה	עליות גבעת נפוליאון	1500 מ' x 3 מנוחה 2 דק'	11-17/12

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.