

תוכנית ריצה: חודש אוגוסט

יום שני	יום רביעי	יום שישי
7-12/8	אימון פארטלק 3דק' מהר 2 דק' לאט סה"כ חצי שעה. או 3 דק' ריצה 2 דק' הליכה.	אימון פרמידה 1200מ',1000מ',800מ',600מ', 400מ'. מנוחה 3דק',2דק',1דק',1דק'. או 2,3,4,5,6 דקות ריצה
14-19/8	אימון הפוגות 200מ' מהר 200מ' קל 8-10 פעמים או 1 דק' מהר הליכה חזרה.	800מ' ריצה + 200מ' הליכה סביב יער בראשית X 5 פעמים
21-26/8	600מ' ריצה - 200מ' לאט, 200מ' מהר, 200מ' לאט X 6 פעמים. 2דק' לאט, 1 דק' מהר, 1דק' לאט	3 X 12 דק' נעים 3 דק' מנוחה
28-2/9	(1דק' מהר, 1 דק' לאט X 5 + 5 דק' ריצה נוחה) X 3 פעמים	3000מ',2000מ',1000מ' מנוחה 4 דק', 3 דק', 2 דק' או 15 דק', 12, דק', 10 דק'.

**המטרה הקרובה שלנו היא מרוץ בית דגן שיתקיים ביום שישי ה-  
16/9 10 ק"מ ריצה**