

סו"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
120		ריצת רצף 40		פרטלק 40		ריצת רצף 40		סוג האימון סו"כ זמן אימון (דקות)
		40 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 12 דקות ריצה קלה		40 דקות ריצה בקצב נוח		הכנה שבוע 1
				עיקרי: *6 0:30 מתגברת, 2:30 ריצה קלה				
				שחרור: 10 דקות ריצה קלה				
0								דיווח זמן אימון (דקות)
סו"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
125		ריצת רצף 45		פרטלק 40		ריצת רצף 40		סוג האימון סו"כ זמן אימון (דקות)
		45 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 12 דקות ריצה קלה		40 דקות ריצה בקצב נוח		הכנה שבוע 2
				עיקרי: *6 0:40 מתגברת, 2:20 ריצה קלה				
				שחרור: 10 דקות ריצה קלה				
0								דיווח זמן אימון (דקות)
סו"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
110		ריצת רצף 35		פרטלק 40		ריצת רצף 35		סוג האימון סו"כ זמן אימון (דקות)
		35 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 12 דקות ריצה קלה		35 דקות ריצה בקצב נוח		הכנה שבוע 3
				עיקרי: *6 0:20 מתגברת, 2:40 ריצה קלה				
				שחרור: 10 דקות ריצה קלה				
0								דיווח זמן אימון (דקות)

סו"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
130	עליות 40	פרטלק 40	ריצת רצף 50	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)			
	חימום: 15 דקות ריצה קלה	חימום: 12 דקות ריצה קלה	50 דקות ריצה בקצב נוח	עיקרי: *6 0:30 עלייה, 1:30 ריצה קלה בירידה	עיקרי: *6 1:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה	15 דקות ריצה קלה	15 דקות ריצה קלה
0	שחרור: 13 דקות ריצה קלה	שחרור: 10 דקות ריצה קלה	דיווח זמן אימון (דקות)				
סו"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
135	עליות 40	פרטלק 40	ריצת רצף 55	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)			
	חימום: 15 דקות ריצה קלה	חימום: 12 דקות ריצה קלה	55 דקות ריצה בקצב נוח	עיקרי: *7 0:30 עלייה, 1:30 ריצה קלה בירידה	עיקרי: *6 1:30 מתגברת, 1:30 ריצה קלה	15 דקות ריצה קלה	15 דקות ריצה קלה
0	שחרור: 11 דקות ריצה קלה	שחרור: 10 דקות ריצה קלה	דיווח זמן אימון (דקות)				
סו"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
120	עליות 35	פרטלק 40	ריצת רצף 45	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)			
	חימום: 15 דקות ריצה קלה	חימום: 12 דקות ריצה קלה	45 דקות ריצה בקצב נוח	עיקרי: *5 0:30 עלייה, 1:30 ריצה קלה בירידה	עיקרי: *6 0:30 מתגברת, 2:30 ריצה קלה	15 דקות ריצה קלה	15 דקות ריצה קלה
0	שחרור: 10 דקות ריצה קלה	שחרור: 10 דקות ריצה קלה	דיווח זמן אימון (דקות)				

סו"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
140	עליות 40	פרטלק 40	ריצת רצף 60	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>חימום: 12 דקות ריצה קלה</p> <p>עיקרי: *6 1:00 עלייה, 2:00 ריצה קלה בירידה</p> <p>שחרור: 10 דקות ריצה קלה</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>חימום: 10 דקות ריצה קלה</p> <p>עיקרי: *6 2:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה</p> <p>שחרור: 6 דקות ריצה קלה</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">60 דקות ריצה בקצב נוח</p>							
0	דיווח זמן אימון (דקות)						
סו"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
145	עליות 38	פרטלק 42	ריצת רצף 65	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>חימום: 10 דקות ריצה קלה</p> <p>עיקרי: *7 1:00 עלייה, 2:00 ריצה קלה בירידה</p> <p>שחרור: 7 דקות ריצה קלה</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>חימום: 10 דקות ריצה קלה</p> <p>עיקרי: *5 3:00 מתגברת, 3:00 ריצה קלה</p> <p>שחרור: 2 דקות ריצה קלה</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">65 דקות ריצה בקצב נוח</p>							
0	דיווח זמן אימון (דקות)						
סו"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
130	עליות 40	פרטלק 35	ריצת רצף 55	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>חימום: 15 דקות ריצה קלה</p> <p>עיקרי: *5 1:00 עלייה, 2:00 ריצה קלה בירידה</p> <p>שחרור: 10 דקות ריצה קלה</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>חימום: 10 דקות ריצה קלה</p> <p>עיקרי: *8 1:00 מתגברת, 1:00 ריצה קלה</p> <p>שחרור: 9 דקות ריצה קלה</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">55 דקות ריצה בקצב נוח</p>							
0	דיווח זמן אימון (דקות)						

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
155		ריצת רצף 70		פרטלק 45		עליות 40	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)	
		70 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקר: 1:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 2:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 3:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 4:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 3:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 2:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 1:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקר: *8 1:00 עלייה, 2:00 ריצה קלה קלה בירידה		בסיס 3 שבוע 1
				שחרור: 5 דקות ריצה קלה		שחרור: 6 דקות ריצה קלה		
0							דיווח זמן אימון (דקות)	
סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
165		ריצת רצף 75		פרטלק 45		עליות 45	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)	
		75 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקר: 3:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 4:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 5:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 4:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 3:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקר: *9 1:00 עלייה, 2:00 ריצה קלה קלה בירידה		בסיס 3 שבוע 2
				שחרור: 6 דקות ריצה קלה		שחרור: 8 דקות ריצה קלה		
0							דיווח זמן אימון (דקות)	

סו"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
145		ריצת רצף 65		פרטלק 40		עליות 40	סוג האימון סו"כ זמן אימון (דקות)
		65 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקרי: 2' 1:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 2:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 3:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה שחרור: 6 דקות ריצה קלה		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקרי: *7 1:00 עלייה, 2:00 ריצה קלה בירידה שחרור: 9 דקות ריצה קלה	בסיס 3 שבוע 3
0							דיווח זמן אימון (דקות)
סו"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
155		ריצת רצף 70		פרטלק 45		שטח משתנה 40	סוג האימון סו"כ זמן אימון (דקות)
		70 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקרי: *4 5:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה שחרור: 7 דקות ריצה קלה		ריצה של 40 דקות בקצב בינוני, במסלול מתגלגל הכולל עליות וירידות	בנייה 1 שבוע 1
0							דיווח זמן אימון (דקות)
סו"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
165		ריצת רצף 75		פרטלק 50		שטח משתנה 40	סוג האימון סו"כ זמן אימון (דקות)
		75 דקות ריצה בקצב נוח		חימום: 10 דקות ריצה קלה עיקרי: *4 6:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה שחרור: 8 דקות ריצה קלה		ריצה של 40 דקות בקצב בינוני, במסלול מתגלגל הכולל עליות וירידות	בנייה 2 שבוע 2
0							דיווח זמן אימון (דקות)

סה"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
145	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)	שטח משתנה 40	פרטליק 40	ריצת רצף 65			
	בנייה שבוע 3	ריצה של 40 דקות בקצב בינוני, במסלול מתגלגל הכולל עליות וירידות	חימום: 10 דקות ריצה קלה	65 דקות ריצה בקצב נוח	עיקר: *4 4:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה		
		שחרור: 6 דקות ריצה קלה					
0	דיווח זמן אימון (דקות)						
סה"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
140	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)	ריצת רצף 35	פרטליק 45	ריצת רצף 60			
	שיא	35 דקות ריצה בקצב נוח	חימום: 10 דקות ריצה קלה	60 דקות ריצה בקצב נוח	0:30 מתגברת, 2:30 ריצה קלה	1:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה	1:30 מתגברת, 1:30 ריצה קלה
		שחרור: 5 דקות ריצה קלה					
0	דיווח זמן אימון (דקות)						
סה"כ שבועי	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
130	סוג האימון סה"כ זמן אימון (דקות)	ריצת רצף 40	הכנה לתחרות 22	תחרות 68			
	תחרות	40 דקות ריצה בקצב נוח	חימום: 10 דקות ריצה קלה	2-3 דקות הליכה, 2-3 דקות של ריצה קלילה, 10 שניות מתגברות של 10 שניות	עיקר: תחרות 10 ק"מ	0:20 מתגברת, 2:40 ריצה קלה	שחרור: 10 דקות הליכה קלה
		שחרור: 3 דקות ריצה קלה					
0	דיווח זמן אימון (דקות)						