

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 5

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 6

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 7

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 8

דיווח זמן אימון (דקות)

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 30	פרטלק ריצה- הליכה 42	פרטלק ריצה- הליכה 34					106
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 2:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *8 2:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: 7 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *4 2:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 10 דקות ריצה	סה"כ 16 דקות ריצה	סה"כ 15 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 28	פרטלק ריצה- הליכה 37	פרטלק ריצה- הליכה 29					94
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *6 0:40 ריצה קלילה, 2:20 הליכה	עיקרי: *9 0:40 ריצה קלילה, 2:20 הליכה	עיקרי: 3 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *5 0:40 ריצה קלילה, 2:20 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 4 דקות ריצה	סה"כ 6 דקות ריצה	סה"כ 6:20 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 35	פרטלק ריצה- הליכה 45	פרטלק ריצה- הליכה 41					121
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 3:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *7 3:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: 10 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *4 3:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 15 דקות ריצה	סה"כ 21 דקות ריצה	סה"כ 22 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 40	פרטלק ריצה- הליכה 46	פרטלק ריצה- הליכה 42					128
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 4:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *6 4:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: 13 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *3 4:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 20 דקות ריצה	סה"כ 24 דקות ריצה	סה"כ 25 דקות ריצה					0

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 9

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 10

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 11

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 12

דיווח זמן אימון (דקות)

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 30	פרטלק ריצה- הליכה 42	פרטלק ריצה- הליכה 34					106
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 2:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *8 2:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: 7 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *4 2:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 10 דקות ריצה	סה"כ 16 דקות ריצה	סה"כ 15 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 45	פרטלק ריצה- הליכה 52	פרטלק ריצה- הליכה 49					146
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 5:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *6 5:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: 17 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *3 5:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 25 דקות ריצה	סה"כ 30 דקות ריצה	סה"כ 32 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 50	פרטלק ריצה- הליכה 58	פרטלק ריצה- הליכה 56					164
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 6:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *6 6:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: 21 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *3 6:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 30 דקות ריצה	סה"כ 36 דקות ריצה	סה"כ 39 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלק ריצה- הליכה 40	פרטלק ריצה- הליכה 46	פרטלק ריצה- הליכה 42					128
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 4:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *6 4:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: 13 דקות ריצה קלילה ----דקה הליכה קלה----- *3 4:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 20 דקות ריצה	סה"כ 24 דקות ריצה	סה"כ 25 דקות ריצה					0

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 13

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 14

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 15

דיווח זמן אימון (דקות)

סוג האימון
סה"כ זמן אימון (דקות)

שבוע 16

דיווח זמן אימון (דקות)

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלוק ריצה- הליכה 50	פרטלוק ריצה- הליכה 58	פרטלוק ריצה- הליכה 61					169
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 7:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה	עיקרי: *6 7:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה	עיקרי: *3 7:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 35 דקות ריצה	סה"כ 42 דקות ריצה	סה"כ 47 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלוק ריצה- הליכה 55	פרטלוק ריצה- הליכה 54	פרטלוק ריצה- הליכה 62					171
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 8:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה	עיקרי: *4 10:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה	עיקרי: *2 9:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 40 דקות ריצה	סה"כ 40 דקות ריצה	סה"כ 49 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלוק ריצה- הליכה 50	פרטלוק ריצה- הליכה 58	פרטלוק ריצה- הליכה 56					164
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *5 6:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *6 6:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה	עיקרי: *3 6:00 ריצה קלילה, 2:00 הליכה					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 30 דקות ריצה	סה"כ 36 דקות ריצה	סה"כ 39 דקות ריצה					0

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי
פרטלוק ריצה- הליכה 54	פרטלוק ריצה- הליכה 52	ריצת רצף של 40 דקות 50					156
חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר	חימום: 5 דקות הליכה בקצב מתגבר					
עיקרי: *4 10:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה	עיקרי: *2 20:00 ריצה קלילה, 1:00 הליכה	עיקרי: 40 דקות ריצה ברצף					
שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה	שחרור: 5 דקות הליכה קלה					
סה"כ 40 דקות ריצה	סה"כ 40 דקות ריצה	סה"כ 40 דקות ריצה					0