

תוכנית לריצת 10 ק"מ ב 17 שבועות

שלב הכנה

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
120 דק'	X	ריצת רצף נרחב 40 דק'	X	פרטלק 40 דק'	X	ריצת רצף נרחב 40 דק'	X	שבוע 1
		40 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 12 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 0:30 מתגברת 2:30 ריצה קלה</p> <p>6x {</p> <p>שחרור 10 דק' - ריצה קלה</p>		40 דקות ריצה בקצב נוח		
125 דק'	X	ריצת רצף נרחב 45 דק'	X	פרטלק 40 דק'	X	ריצת רצף נרחב 40 דק'	X	שבוע 2
		45 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 12 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 0:40 מתגברת 2:20 ריצה קלה</p> <p>6x {</p> <p>שחרור 10 דק' - ריצה קלה</p>		40 דקות ריצה בקצב נוח		
110 דק'	X	ריצת רצף נרחב 35 דק'	X	פרטלק 40 דק'	X	ריצת רצף נרחב 35 דק'	X	שבוע 3
		35 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 12 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 0:20 מתגברת 2:40 ריצה קלה</p> <p>6x {</p> <p>שחרור 10 דק' - ריצה קלה</p>		35 דקות ריצה בקצב נוח		

תוכנית לריצת 10 ק"מ ב 17 שבועות

שלב בסיס 1

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
130 דק'	✗	ריצת רצף נרחב 50 דק'	✗	פרטלק 40 דק'	✗	עליות 40 דק'	✗	שבוע 1
		50 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 12 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 1:00 מתגברת 2:00 ריצה קלה</p> <p>שחרור 10 דק' - ריצה קלה</p>		<p>חימום 15 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 0:30 עלייה 1:30 ריצה קלה בירידה</p> <p>שחרור 13 דק' - ריצה קלה</p>		
135 דק'	✗	ריצת רצף נרחב 55 דק'	✗	פרטלק 40 דק'	✗	עליות 40 דק'	✗	שבוע 2
		55 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 12 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 1:30 מתגברת 1:30 ריצה קלה</p> <p>שחרור 10 דק' - ריצה קלה</p>		<p>חימום 15 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 0:30 עלייה 1:30 ריצה קלה בירידה</p> <p>שחרור 11 דק' - ריצה קלה</p>		
120 דק'	✗	ריצת רצף נרחב 45 דק'	✗	פרטלק 40 דק'	✗	עליות 35 דק'	✗	שבוע 3
		45 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 12 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 0:30 מתגברת 2:30 ריצה קלה</p> <p>שחרור 10 דק' - ריצה קלה</p>		<p>חימום 15 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 0:30 עלייה 1:30 ריצה קלה בירידה</p> <p>שחרור 10 דק' - ריצה קלה</p>		

תוכנית לריצת 10 ק"מ ב 17 שבועות

שלב בסיס 2

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
140 דק'	X	ריצת רצף נרחב 'דק 60	X	פרטלק 'דק 40	X	עליות 'דק 40	X	שבוע 1
		60 דקות ריצה בקצב נוח		חימום 10 דק' - ריצה קלה		חימום 12 דק' - ריצה קלה		
				עיקרי 2:00 מתגברת 2:00 ריצה קלה 6x {		עיקרי 1:00 עלייה 2:00 ריצה קלה בירידה 6x {		
				שחרור 6 דק' - ריצה קלה		שחרור 10 דק' - ריצה קלה		
סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
145 דק'	X	ריצת רצף נרחב 'דק 65	X	פרטלק 'דק 42	X	עליות 'דק 38	X	שבוע 2
		65 דקות ריצה בקצב נוח		חימום 10 דק' - ריצה קלה		חימום 10 דק' - ריצה קלה		
				עיקרי 3:00 מתגברת 3:00 ריצה קלה 5x {		עיקרי 1:00 עלייה 2:00 ריצה קלה בירידה 7x {		
				שחרור 2 דק' - ריצה קלה		שחרור 7 דק' - ריצה קלה		
סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
130 דק'	X	ריצת רצף נרחב 'דק 55	X	פרטלק 'דק 35	X	עליות 'דק 40	X	שבוע 3
		55 דקות ריצה בקצב נוח		חימום 10 דק' - ריצה קלה		חימום 15 דק' - ריצה קלה		
				עיקרי 1:00 מתגברת 1:00 ריצה קלה 8x {		עיקרי 1:00 עלייה 2:00 ריצה קלה בירידה 5x {		
				שחרור 9 דק' - ריצה קלה		שחרור 10 דק' - ריצה קלה		

תוכנית לריצת 10 ק"מ ב 17 שבועות

שלב בסיס 3

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
155 דק'	X	ריצת רצף נרחב 70 דק'	X	פרטלק 45 דק'	X	עליות 40 דק'	X	שבוע 1
		70 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי</p> <p>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</p> <p>שחרור 5 דק' - ריצה קלה</p>		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי</p> <p>1:00 עלייה 2:00 ריצה קלה בירידה</p> <p>8x {</p> <p>שחרור 6 דק' - ריצה קלה</p>		
165 דק'	X	ריצת רצף נרחב 75 דק'	X	פרטלק 45 דק'	X	עליות 45 דק'	X	שבוע 2
		75 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי</p> <p>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</p> <p>שחרור 6 דק' - ריצה קלה</p>		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי</p> <p>1:00 עלייה 2:00 ריצה קלה בירידה</p> <p>9x {</p> <p>שחרור 8 דק' - ריצה קלה</p>		
145 דק'	X	ריצת רצף נרחב 65 דק'	X	פרטלק 40 דק'	X	עליות 40 דק'	X	שבוע 3
		65 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי</p> <p>1:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 2:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 3:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה</p> <p>2x {</p> <p>שחרור 6 דק' - ריצה קלה</p>		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי</p> <p>1:00 עלייה 2:00 ריצה קלה בירידה</p> <p>7x {</p> <p>שחרור 9 דק' - ריצה קלה</p>		

תוכנית לריצת 10 ק"מ ב 17 שבועות

שלב בניה

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
155 דק'	X	ריצת רצף נרחב 70 דק'	X	פרטלק 45 דק'	X	שטח משתנה 40 דק'	X	שבוע 1
		70 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 5:00 מתגברת 2:00 ריצה קלה</p> <p>4x {</p> <p>שחרור 7 דק' - ריצה קלה</p>		<p>ריצה של 40 דקות בקצב בינוני, במסלול מתגלגל הכולל עליות וירידות</p>		
165 דק'	X	ריצת רצף נרחב 75 דק'	X	פרטלק 50 דק'	X	שטח משתנה 40 דק'	X	שבוע 2
		75 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 6:00 מתגברת 2:00 ריצה קלה</p> <p>4x {</p> <p>שחרור 8 דק' - ריצה קלה</p>		<p>ריצה של 40 דקות בקצב בינוני, במסלול מתגלגל הכולל עליות וירידות</p>		
145 דק'	X	ריצת רצף נרחב 65 דק'	X	פרטלק 40 דק'	X	שטח משתנה 40 דק'	X	שבוע 3
		65 דקות ריצה בקצב נוח		<p>חימום 10 דק' - ריצה קלה</p> <p>עיקרי 4:00 מתגברת 2:00 ריצה קלה</p> <p>4x {</p> <p>שחרור 6 דק' - ריצה קלה</p>		<p>ריצה של 40 דקות בקצב בינוני, במסלול מתגלגל הכולל עליות וירידות</p>		

תוכנית לריצת 10 ק"מ ב 17 שבועות

שלב שיא

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שבוע 1
140 דק'	X	ריצת רצף נרחב 60 דק'	X	פרטלק 45 דק' חימום 10 דק' - ריצה קלה עיקרי 0:30 מתגברת, 2:30 ריצה קלה 1:00 מתגברת, 2:00 ריצה קלה 1:30 מתגברת, 1:30 ריצה קלה 2:00 מתגברת, 1:00 ריצה קלה 2:30 מתגברת, 0:30 ריצה קלה שחרור 5 דק' - ריצה קלה	X	ריצת רצף נרחב 35 דק'	X	

שלב התחרות

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שבוע 1
130 דק'	X	תחרות 68 דק' חימום 2:00-3:00 דק' הליכה, 5:00 דק' של ריצה קלילה, 2-3 מתגברות של 10 שניות עיקרי תחרות 10 ק"מ שחרור 10 דק' - הליכה קלה	X	הכנה לתחרות 22 דק' חימום 10 דק' - ריצה קלה עיקרי 0:20 מתגברת 2:40 ריצה קלה 3x {	X	ריצת רצף נרחב 40 דק'	X	