

תוכנית ל - 40 דקות ריצה ב 16 שבועות

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שבוע
81 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 25 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 2:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 4x { 0:30 ריצה קלילה 2:30 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 4:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 31 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 0:30 ריצה קלילה 2:30 הליכה 7x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 3:30 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 25 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 0:30 ריצה קלילה 2:30 הליכה 5x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 2:30 דקות ריצה	X	שבוע 1
94 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 29 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 3:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 5x { 0:40 ריצה קלילה 2:20 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 6:20 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 37 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 0:40 ריצה קלילה 2:20 הליכה 9x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 6:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 28 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 0:40 ריצה קלילה 2:20 הליכה 6x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 4:00 דקות ריצה	X	שבוע 2
77 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 24 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 1:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 4x { 0:20 ריצה קלילה 2:40 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 2:20 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 28 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 0:20 ריצה קלילה 2:40 הליכה 6x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 2:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 25 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 0:20 ריצה קלילה 2:40 הליכה 5x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 1:40 דקות ריצה	X	שבוע 3
102 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 31 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 5:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 5x { 1:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 10:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 40 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 1:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 10x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 10:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 31 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 1:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 7x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 7:00 דקות ריצה	X	שבוע 4

תוכנית ל - 40 דקות ריצה ב 16 שבועות

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
106 דק'	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 34 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 7:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 2:00 ריצה קלילה 4x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 15:00 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 42 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 2:00 ריצה קלילה 8x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 16:00 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 30 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 2:00 ריצה קלילה 5x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 10:00 דקות ריצה</p>	X	5 שבוע
94 דק'	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 29 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 3:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 0:40 ריצה קלילה 5x { 2:20 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 6:20 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 37 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 0:40 ריצה קלילה 9x { 2:20 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 6:00 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 28 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 0:40 ריצה קלילה 6x { 2:20 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 4:00 דקות ריצה</p>	X	6 שבוע
121 דק'	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 41 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 10:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 3:00 ריצה קלילה 4x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 22:00 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 45 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 3:00 ריצה קלילה 7x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 21:00 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 35 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 3:00 ריצה קלילה 5x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 15:00 דקות ריצה</p>	X	7 שבוע
128 דק'	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 42 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 13:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 4:00 ריצה קלילה 3x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 25:00 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 46 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 4:00 ריצה קלילה 6x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 24:00 דקות ריצה</p>	X	<p>פרטלק (ריצה - הליכה) 40 דק'</p> <p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי 4:00 ריצה קלילה 5x { 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 20:00 דקות ריצה</p>	X	8 שבוע

תוכנית ל - 40 דקות ריצה ב 16 שבועות

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שבוע
106 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 34 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 7:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 2:00 ריצה קלילה 4x { 2:00 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 15:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 42 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 2:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 8x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 16:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 30 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 2:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 5x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 10:00 דקות ריצה	X	שבוע 9
146 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 49 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 17:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 5:00 ריצה קלילה 3x { 2:00 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 32:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 52 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 5:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 6x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 30:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 45 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 5:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 5x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 25:00 דקות ריצה	X	שבוע 10
164 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 56 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 21:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 6:00 ריצה קלילה 3x { 2:00 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 39:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 58 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 6:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 6x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 36:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 50 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 6:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 5x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 30:00 דקות ריצה	X	שבוע 11
128 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 42 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 13:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 4:00 ריצה קלילה 3x { 2:00 הליכה שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 25:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 46 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 4:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 6x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 24:00 דקות ריצה	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 40 דק' חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר עיקרי 4:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה 5x { שחרור 5 דק' - הליכה קלה סה"כ 20:00 דקות ריצה	X	שבוע 12

תוכנית ל - 40 דקות ריצה ב 16 שבועות

סה"כ	שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
169 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 61 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 58 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 50 דק'	X	שבוע 13
		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>26:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 3x { 7:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 47:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>7:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>6x { 7:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 42:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>7:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>5x { 7:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 35:00 דקות ריצה</p>		
171 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 62 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 54 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 55 דק'	X	שבוע 14
		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>31:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 2x { 9:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 49:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>10:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>4x { 10:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 40:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>8:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>5x { 8:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 40:00 דקות ריצה</p>		
164 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 56 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 58 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 50 דק'	X	שבוע 15
		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>21:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה קלה 3x { 6:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 39:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>6:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה</p> <p>6x { 6:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 36:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>6:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה</p> <p>5x { 6:00 ריצה קלילה 2:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 30:00 דקות ריצה</p>		
156 דק'	X	ריצת רצף של 40 דקות 50 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 52 דק'	X	פרטלק (ריצה - הליכה) 54 דק'	X	שבוע 16
		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>40:00 ריצה ברצף</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 40:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>20:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>2x { 20:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 40:00 דקות ריצה</p>		<p>חימום 5 דק' - הליכה בקצב מתגבר</p> <p>עיקרי</p> <p>10:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>4x { 10:00 ריצה קלילה 1:00 הליכה</p> <p>שחרור 5 דק' - הליכה קלה</p> <p>סה"כ 40:00 דקות ריצה</p>		