

Herzl Run to *Success*

פרטלק	מתגברות ריצות	אינטרוולים נרחב	עליות	תחרות	סמפו סח"ח	LSD	נפח שבועי	שבוע		
✓			6*150			10	20	25.12-31.12	1	בסיס 1
	✓		7*150			11	22	1.1-7.1	2	
✓			5*150			9	18	8.1-14.1	3	
✓			6*200			11	24	15.1-21.1	4	בסיס 2
	✓		7*200			12	26	22.1-28.1	5	
✓			5*200			10	22	29.1-4.2	6	
✓			6*250			12	28	5.2-11.2	7	בסיס 3
	✓		7*250			13	30	12.2-18.2	8	
✓			5*250			11	26	19.2-25.2	9	
		4*1000			4	12	32	26.2-4.3	10	בנייה 1
		5*1000			5	13	34	5.3-11.3	11	
		3*2000			6	14	36	12.3-18.3	12	
		3*1000			3	11	30	19.3-25.3	13	
		7*1000			5	12	34	26.3-1.4	14	בנייה 2
		4*2000			6	13	36	2.4-8.4	15	
		3*3000			7	14	38	9.4-15.4	16	
		5*1000			4	12	30	16.4-22.4	17	שיא
✓				מירוץ הרצליה 10 ק"מ, 29.5, A	10	6	25	23.4-29.4	18	תחרות



Herzl Run to *Success*

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	31/12/2016	30/12/2016	29/12/2016	28/12/2016	27/12/2016	26/12/2016	25/12/2016		
		LSD		פרטלק		עליות		סוג האימון (ק"מ)	
20		10		5		5		מרחק	
		ריצה למרחק של 10 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		<p>חימום: 5 דקות ריצה קלה, 5 דקות הגברה מדורגת כל דקה מהירה במקצת מהקודמת ועד לקצב בינוני.</p> <p>עיקרי:</p> <p>30 שני' קצב מהיר, 1:30 דק' קצב קל 40 שני' קצב מהיר, 1:20 דק' קצב קל 50 שני' קצב מהיר, 1:10 דק' קצב קל 1:00 דק' קצב מהיר, 1:00 דק' קצב קל 50 שני' קצב מהיר, 1:10 דק' קצב קל 40 שני' קצב מהיר, 1:20 דק' קצב קל 30 שני' קצב מהיר, 1:30 דק' קצב קל</p> <p>שחרור: 5 דקות ריצה קלילה. במידת הצורך יש להשלים בשחרור לאימון כולל של 5 ק"מ.</p> <p>מהיר= תחושת מאמץ סח"ח הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום לקשה לנשום בינוני= מתחיל להיות לא נעים לדבר קל= ללא שום קושי נשימתי. קצב התאוששות קליל</p>		<p>חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות.</p> <p>עיקרי:</p> <p>6 עליות של 150 מטר בשיפוע 5%. עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה.</p> <p>שחרור: 1.2 ק"מ קליל</p>			בסיס 1 שבוע 1
						<p>הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).</p>			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	14/1/2017	13/1/2017	12/1/2017	11/1/2017	10/1/2017	9/1/2017	8/1/2017		
		LSD		פרטלק		עליות		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
18		9		4.5		4.5		מרחק	
		ריצה למרחק של 9 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		<p>חימום: 5 דקות ריצה קלה, 5 דקות הגברה מדורגת. כל דקה מהירה במקצת מהקודמת ועד לקצב בינוני.</p> <p>עיקרי:</p> <p>10 שני' קצב מהיר, 1:50 דק' קצב קל 20 שני' קצב מהיר, 1:40 דק' קצב קל 30 שני' קצב מהיר, 1:30 דק' קצב קל 40 שני' קצב מהיר, 1:20 דק' קצב קל 50 שני' קצב מהיר, 1:10 דק' קצב קל 1:00 דק' קצב מהיר, 1:00 דק' קצב קל</p> <p>שחרור: 5 דקות ריצה קלילה. במידת הצורך יש להשלים בשחרור לאימון כולל של 4.5 ק"מ.</p> <p>מהיר= תחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום לקשה לנשום בינוני= מתחיל להיות לא נעים לדבר קל= ללא שום קושי נשימתי. קצב התאוששות קליל</p>		<p>חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי:</p> <p>5 עליות של 150 מטר בשיפוע 5%. עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה. שחרור: 1 ק"מ קליל</p>			בסיס 1 שבוע 3
						<p>הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).</p>			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	21/1/2017	20/1/2017	19/1/2017	18/1/2017	17/1/2017	16/1/2017	15/1/2017		
24		LSD		פרטלק		עליות		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
24		11		7		6		מרחק	
		ריצה למרחק של 11 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 8 דקות ריצה קלה, 5 דקות הגברה מדורגת. כל דקה מהירה במקצת מהקודמת ועד לקצב בינוני. עיקרי: 3X 15 שני' קצב מהיר, 1:45 דק' קצב קל 30 שני' קצב מהיר, 1:30 דק' קצב קל 45 שני' קצב מהיר, 1:15 דק' קצב קל 1:00 דק' קצב מהיר, 1:00 דק' קצב קל שחרור: 5 דקות ריצה קלילה. במידת הצורך יש להשלים בשחרור לאימון כולל של 7 ק"מ. מהיר= תחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום לקשה לנשום בינוני- מתחיל להיות לא נעים לדבר קל= ללא שום קושי נשימתי. קצב התאוששות קליל		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 6 עליות של 200 מטר בשיפוע 5%. עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה. שחרור: 1.6 ק"מ קליל			בסיס 2 שבוע 1
						הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to *Success*

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	28/1/2017	27/1/2017	26/1/2017	25/1/2017	24/1/2017	23/1/2017	22/1/2017		
		LSD		ריצה מתגברת		עליות		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
26		12		8		6		מרחק	
		ריצה למרחק של 12 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		ריצה רצופה ומתגברת של 8 ק"מ: 2 ק"מ קצב נוח, אין שום קושי נשימתי 3 ק"מ בקצב שמתחיל להיות לא נעים לדבר 2 ק"מ בגבול הסח"ח. בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום 1 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 7 עליות של 200 מטר בשיפוע 5%. עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה. שחרור: 1.2 ק"מ קליל			בסיס 2 שבוע 2
						הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	4/2/2017	3/2/2017	2/2/2017	1/2/2017	31/1/2017	30/1/2017	29/1/2017		
		LSD		פרטלק		עליות		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
22		10		6		6		מרחק	
		ריצה למרחק של 10 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 6 דקות ריצה קלה, 5 דקות הגברה מדורגת. כל דקה מהירה במקצת מהקודמת ועד לקצב בינוני. עיקרי: 2X 20 שני' קצב מהיר, 1:40 דק' קצב קל 30 שני' קצב מהיר, 1:30 דק' קצב קל 40 שני' קצב מהיר, 1:20 דק' קצב קל 50 שני' קצב מהיר, 1:10 דק' קצב קל 1:00 דק' קצב מהיר, 1:00 דק' קצב קל שחרור: 5 דקות ריצה קלילה. במידת הצורך יש להשלים בשחרור לאימון כולל של 6 ק"מ. מהיר= תחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום לקשה לנשום בינוני= מתחיל להיות לא נעים לדבר קל= ללא שום קושי נשימתי. קצב התאוששות קליל		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 5 עליות של 200 מטר בשיפוע 5%. עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה. שחרור: 2 ק"מ קליל			בסיס 2 שבוע 3
						הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	11/2/2017	10/2/2017	9/2/2017	8/2/2017	7/2/2017	6/2/2017	5/2/2017		
		LSD		פרטלק		עליות		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
28		12		9		7		מרחק	
		ריצה למרחק של 12 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		<p>חימום: 8 דקות ריצה קלה, 5 דקות הגברה מדורגת. כל דקה מהירה במקצת מהקודמת ועד לקצב בינוני.</p> <p>עיקרי: 3X 1:00 דק' קצב מהיר, 2:00 דק' קצב קל 2:00 דק' קצב מהיר, 2:00 דק' קצב קל 3:00 דק' קצב מהיר, 2:00 דק' קצב קל</p> <p>שחרור: 5 דקות ריצה קלילה. במידת הצורך יש להשלים בשחרור לאימון כולל של 9 ק"מ.</p> <p>מהיר= תחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום לקשה לנשום בינוני= מתחיל להיות לא נעים לדבר קל= ללא שום קושי נשימתי. קצב התאוששות קליל</p>		<p>חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 6 עליות של 250 מטר בשיפוע 5%. עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה.</p> <p>שחרור: 2 ק"מ קליל</p>			<p>בסיס 3 שבוע 1</p>
						<p>הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).</p>			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	18/2/2017	17/2/2017	16/2/2017	15/2/2017	14/2/2017	13/2/2017	12/2/2017		
		LSD		ריצה מתגברת		עליות		סוג האימון (ק"מ)	
30		13		9		8		מרחק	
		ריצה למרחק של 13 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		ריצה רצופה ומתגברת של 9 ק"מ: 2 ק"מ קצב נוח, אין שום קושי נשימתי 3 ק"מ בקצב שמתחיל להיות לא נעים לדבר 3 ק"מ בגבול הסח"ח. בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום 1 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי			חימום: 2.5 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 7 עליות של 250 מטר בשיפוע 5%, עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה. שחרור: 2 ק"מ קליל		בסיס 3 שבוע 2
						הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to *Success*

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	25/2/2017	24/2/2017	23/2/2017	22/2/2017	21/2/2017	20/2/2017	19/2/2017		
		LSD		פרטלק		עליות		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
26		11		8		7		מרחק	
		ריצה למרחק של 11 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 8 דקות ריצה קלה, 5 דקות הגברה מדורגת. כל דקה מהירה במקצת מהקודמת ועד לקצב בינוני. עיקרי: 3X 3:00 דק' קצב מהיר, 2:00 דק' קצב קל 2:00 דק' קצב מהיר, 3:00 דק' קצב קל שחרור: 5 דקות ריצה קלילה. במידת הצורך יש להשלים בשחרור לאימון כולל של 8 ק"מ. מהיר= תחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום לקשה לנשום בינוני= מתחיל להיות לא נעים לדבר קל= ללא שום קושי נשימתי. קצב התאוששות קליל		חימום: 2.5 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 5 עליות של 250 מטר בשיפוע 5%. עלייה בתחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום ירידה בריצה קלילה בקצב הליכה ויציאה ישר לעליה הבאה. שחרור: 2 ק"מ קליל			בסיס 3 שבוע 3
						הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	4/3/2017	3/3/2017	2/3/2017	1/3/2017	28/2/2017	27/2/2017	26/2/2017		
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
32		12		10		10		מרחק	
		ריצה למרחק של 12 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 3 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 4ק"מ בגבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 3ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2.5 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 4*1000 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 2 ק"מ ריצה נוחה			בנייה 1 שבוע 1
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to *Success*

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	11/3/2017	10/3/2017	9/3/2017	8/3/2017	7/3/2017	6/3/2017	5/3/2017		
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
34		13		10		11		מרחק	
		ריצה למרחק של 13 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 3 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 5 ק"מ גבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 2 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 5*1000 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 2 ק"מ ריצה נוחה			בנייה 1 שבוע 2
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	18/3/2017	17/3/2017	16/3/2017	15/3/2017	14/3/2017	13/3/2017	12/3/2017		
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
36		14		11		11		מרחק	
		ריצה למרחק של 14 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 3 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 6 ק"מ בגבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 2 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 3*2000 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 2 ק"מ ריצה נוחה			בנייה 1 שבוע 3
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	25/3/2017	24/3/2017	23/3/2017	22/3/2017	21/3/2017	20/3/2017	19/3/2017		
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
30		11		9		10		מרחק	
		ריצה למרחק של 11 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 3 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 3 ק"מ בגבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 3 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 3 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 3*1000 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 3 ק"מ ריצה נוחה			בנייה 1 שבוע 4
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to *Success*

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
	1/4/2017	31/3/2017	30/3/2017	29/3/2017	28/3/2017	27/3/2017	26/3/2017	
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)
34		12		9		13		מרחק
		ריצה למרחק של 12 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 5 ק"מ בגבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 2 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 7*1000 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 1 ק"מ ריצה נוחה		בנייה 2 שבוע 1
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	8/4/2017	7/4/2017	6/4/2017	5/4/2017	4/4/2017	3/4/2017	2/4/2017		
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
36		13		10		13		מרחק	
		ריצה למרחק של 13 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 6 ק"מ בגבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 2 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2.5 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 4*2000 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 1 ק"מ ריצה נוחה			בנייה 2 שבוע 2
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' ריצה בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' ריצה בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	15/4/2017	14/4/2017	13/4/2017	12/4/2017	11/4/2017	10/4/2017	9/4/2017		
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
38		14		11		13		מרחק	
		ריצה למרחק של 14 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי 7 ק"מ בגבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 2 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 3000*3 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 1 ק"מ ריצה נוחה			בנייה 2 שבוע 3
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

סה"כ שבועי	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון		
	22/4/2017	21/4/2017	20/4/2017	19/4/2017	18/4/2017	17/4/2017	16/4/2017		
		LSD		טמפו סח"ח		אינטרוולים		סוג האימון סה"כ אימון (ק"מ)	
30		12		7		11		מרחק	
		ריצה למרחק של 12 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 4 ק"מ בגבול הסח"ח ~ קצב תחרות 10 ק"מ. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 10 ק"מ בקצב קליל ללא שום קושי נשימתי		חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות. עיקרי: 5*1000 מטר על מסלול שטוח בתחושת מאמץ טיפה מעל הסח"ח ~ מעט מהיר יותר מקצב תחרות 10 ק"מ. קצת מעל הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום. בין כל אינטרוול 500 מטר של ריצה קלילה. שחרור: 2 ק"מ ריצה נוחה			שיא
				הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).		הערה: מתגברת זו ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).			



Herzl Run to Success

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת	סה"כ שבועי		
23/4/2017	24/4/2017	25/4/2017	26/4/2017	27/4/2017	28/4/2017	29/4/2017			
	LSD		פרטלק		הכנה לתחרות	מרוץ הרצליה			
	6		4.5		2.5	12	25		
תחרות									
	ריצה למרחק של 6 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. ניתן לבצע בקצב קל ככל שצריך.		<p>חימום: 5 דקות ריצה קלה, 5 דקות הגברה מדורגת. כל דקה מהירה במקצת מהקודמת ועד לקצב בינוני.</p> <p>עיקרי: 10 שני' קצב מהיר, 1:50 דק' קצב קל 20 שני' קצב מהיר, 1:40 דק' קצב קל 30 שני' קצב מהיר, 1:30 דק' קצב קל 40 שני' קצב מהיר, 1:20 דק' קצב קל 50 שני' קצב מהיר, 1:10 דק' קצב קל 1:00 דק' קצב מהיר, 1:00 דק' קצב קל</p> <p>שחרור: 5 דקות ריצה קלילה. במידת הצורך יש להשלים בשחרור לאימון כולל של 4.5 ק"מ.</p> <p>מהיר= תחושת מאמץ סח"ח. הגבול הדק בין מתחיל להיות קשה לנשום לקשה לנשום בינוני= מתחיל להיות לא נעים לדבר קל= ללא שום קושי נשימתי. קצב התאוששות קליל</p>		<p>ריצה למרחק של 2.5 ק"מ בקצב נוח שניתן לדבר בו באופן חופשי ללא שום קושי נשימתי. בתוך ה-2.5 ק"מ מתוך 3 הקלים יש לשלב 3 מתגברות עדינות של 30 שניות.</p> <p>חימום: 2 ק"מ ריצה קלילה, 3 מתגברות עדינות של 30 שניות עיקרי: 10 ק"מ בגבול הסח"ח. תחושת מאמץ בין מתחיל להיות קשה לנשום, לקשה לנשום שחרור: 15 דקות הליכה נוחה</p>				
						<p>הערה: מתגברות 10 שני' ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).</p>	<p>הערה: מתגברות 10 שני' ריצה למרחק של 50 מ' או בזמן של 30 שני'. מחלקים את המרחק ל 3 חלקים בכל חלק מגבירים מהירות. לדוגמא: 10 שני' ריצה בקצב בינוני / 10 שני' ריצה בקצב בינוני + / 10 שני' בקצב מהיר (לא ספרינט).</p>		

