

תוכנית הכנה מיוחדת לילדים המתכננים לקחת חלק בסבב ב' של ליגת מרוץ הילדים.  
ישנן שלוש תוכניות אימון, לפי חלוקת הרמות הבאה:  
תוכנית 1 - מיועדת לילדים שלא רגילים לרוץ ומתכננים לקחת חלק במקצה ה-1 ק"מ  
תוכנית 2 - מיועדת לילדים שלא רגילים לרוץ ומתכננים לקחת חלק במקצה ה-2 ק"מ  
תוכנית 3 - מיועדת לילדים מאומנים, שמסוגלים לרוץ 1 ק"מ רצוף, ומעוניינים לשפר את התוצאות שלהם  
בכל תוכנית אימונים ישנה מטרה ל-3 אימונים בשבוע, כך שאת אימונים מספר 1 ו-2 יש לבצע בכל שבוע, ואימון מספר 3 הוא ארוך ואופציונלי.  
חשוב לשים לב להגדרות המאמץ שכתובים בכל הרגיל, ולתכנן את הקצב והמאמץ בהתאם להנחיות.  
חזרו תמיד שאם אתם מרגישים שקשה לכם, אל תפסיקו את האימון, אלא תמיד ניתן להאט את קצב הריצה ואז להוריד את המאמץ, או אפילו לעשות הפסקה יותר ארוכה, חזת על מנת שכל זאת תצליחו לסיים את מרחק המסרה של האימון.  
במידה ומישהו לא מרגיש טוב בריאותית, מומלץ לא לבצע את האימון.

תוכנית 1 - תוכנית הכנה עבור מתחילים - הכנה ל-1 ק"מ			
אימון 1	אימון 2	אימון 3 - אופציה	
סה"כ אימון של 2 ק"מ: 100'10 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל	סה"כ אימון של 2.1 ק"מ: 100'10 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל	סה"כ אימון של 2.1 ק"מ: 100'10 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל	שבוע 1 - 28/5-3/6
סה"כ אימון של 2.5 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 1.5 ק"מ - 300'5 מ ריצה במאמץ קל + 60 שניות מנוחה	סה"כ אימון של 3 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 1 ק"מ - 200'5 מ ריצה במאמץ בינוני + 90 שניות מנוחה, 2 מנוחה חלק 3 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל	סה"כ אימון של 2 ק"מ: 100'4 מ הליכה + 400 מ ריצה במאמץ קל	שבוע 2 - 4-10/6
סה"כ אימון של 3.3 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 2 ק"מ - 1 ק"מ ריצה במאמץ קל + 90 שניות מנוחה חלק 3 - 300 מ הליכה "יחידת אימון זאת יש לבצע לפחות 4 ימים לפני המרוץ"	סה"כ אימון של 2.1 ק"מ: 100'7 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל "יחידת אימון זאת יש לבצע לפחות 2 ימים לפני המרוץ"	סה"כ אימון של 2.1 ק"מ: 100'7 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל	שבוע 3 - 11-17/6

תוכנית 2 - תוכנית הכנה עבור מתחילים - הכנה ל-2 ק"מ			
אימון 1	אימון 2	אימון 3 - אופציה	
סה"כ אימון של 2.5 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל חלק 2 - 100 מ הליכה	סה"כ אימון של 3.2 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 300 מ ריצה במאמץ קל חלק 2 - 200 מ הליכה	סה"כ אימון של 2.5 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל חלק 2 - 100 מ הליכה	שבוע 1 - 28/5-3/6
סה"כ אימון של 3.3 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 2 ק"מ - 1'2 ק"מ ריצה במאמץ קל + 60 שניות מנוחה חלק 3 - 300 מ הליכה	סה"כ אימון של 4 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 1 ק"מ - 200'5 מ ריצה במאמץ בינוני + 90 שניות מנוחה חלק 3 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 4 - 1 ק"מ ריצה רצופה במאמץ קל	סה"כ אימון של 4.3 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 400 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 2 ק"מ - 1'2 ק"מ ריצה במאמץ קל + 90 שניות מנוחה חלק 3 - 300 מ הליכה	שבוע 2 - 4-10/6
סה"כ אימון של 4.3 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 3 ק"מ - 1'3 ק"מ ריצה במאמץ קל + 90 שניות מנוחה חלק 3 - 300 מ הליכה "יחידת אימון זאת יש לבצע לפחות 4 ימים לפני המרוץ"	סה"כ אימון של 2.1 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - 100'5 מ הליכה + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 1 ק"מ ריצה רצופה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 3 - 1 ק"מ - 200'5 מ ריצה במאמץ קל + 100 מ הליכה "יחידת אימון זאת יש לבצע לפחות 2 ימים לפני המרוץ"	סה"כ אימון של 2.1 ק"מ: 100'7 מ הליכה + 200 מ ריצה במאמץ קל	שבוע 3 - 11-17/6

תוכנית 3 - תוכנית הכנה עבור מתקדמים/שיפור תוצאה - הכנה ל-1 או 2 ק"מ			
אימון 1	אימון 2	אימון 3 - אופציה	
סה"כ אימון של 4 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 2.5 ק"מ - 500'5 מ ריצה במאמץ סוב-בינוני + 60-75 שניות מנוחה חלק 3 - 500 מ ריצה במאמץ	סה"כ אימון של 3.5 ק"מ: חלק 1 - 1.5 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 1 ק"מ - 200'5 מ ריצה במאמץ בינוני-גבוה + 90 שניות מנוחה חלק 3 - 1 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל	סה"כ אימון של 2.4 ק"מ: חלק 1 - 200 מ הליכה חיונים חלק 2 - 2 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל-נוח חלק 3 - 200 מ הליכה שחרור	שבוע 1 - 28/5-3/6
סה"כ אימון של 4.0 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 2.4 ק"מ - 300 מ ריצה במאמץ בינוני + 60 שניות מנוחה + 400 מ ריצה במאמץ בינוני + 60 שניות מנוחה + 500 מ ריצה במאמץ בינוני + 75 שניות מנוחה + 500 מ ריצה במאמץ בינוני + 90 שניות מנוחה + 400 מ ריצה במאמץ בינוני-גבוה + 90 שניות מנוחה + 300 מ ריצה במאמץ גבוה + 2 מנוחה חלק 3 - 600 מ ריצה במאמץ	סה"כ אימון של 3.5 ק"מ: חלק 1 - 1.5 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 1.5 ק"מ - 300'5 מ ריצה במאמץ בינוני-גבוה + 90 שניות מנוחה חלק 3 - 500 מ ריצה במאמץ קל	סה"כ אימון של 2.4 ק"מ: חלק 1 - 200 מ הליכה חיונים חלק 2 - 2 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל-נוח חלק 3 - 200 מ הליכה שחרור	שבוע 2 - 4-10/6
סה"כ אימון של 3.3 ק"מ: חלק 1 - 1 ק"מ ריצה רצופה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 2 - 2 ק"מ - ריצה במאמץ נוח, 2 מנוחה חלק 3 - 1 ק"מ - 100'5 מ ריצה בקצב מהיר + 100 מ ריצה במאמץ קל, 2 מנוחה חלק 4 - 1 ק"מ ריצה רצופה במאמץ קל "יחידת אימון זאת יש לבצע לפחות 4 ימים לפני המרוץ"	סה"כ אימון של 2.4 ק"מ: חלק 1 - 200 מ הליכה חיונים חלק 2 - 2 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל-נוח חלק 3 - 200 מ הליכה שחרור	סה"כ אימון של 2.4 ק"מ: חלק 1 - 200 מ הליכה חיונים חלק 2 - 2 ק"מ - ריצה רצופה במאמץ קל-נוח חלק 3 - 200 מ הליכה שחרור	שבוע 3 - 11-17/6