



## תכנית אימונים מ5 ל10 ק"מ ב10 שבועות

שבע אימונים	אימון 1 – נפח המטרה: שיפור הסיבולת והגדלת מרחק הריצה הרציפה	אימון 2 – אימון איכות המטרה: שיפור קצבים	אימון 3 – נפח מקוילטמפוג הגדלה מרחק שבועי והתאוששות אקטיבית/שיפור מהירות
1	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 5 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 400X7 דקה וחצי הליכה בין מקטעים	חלק עיקרי: 20 דק ריצה קלה
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
2	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 10 דק ריצה קלה
	חלק עיקרי: 5.5 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 400 מטר ריצה מהירה 200 מטר ריצה ממש קלה X7	חלק עיקרי: 10 דק ריצה בקצב מהיר מתפתח
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
3	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 6 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 500X7 דקה וחצי הליכה בין מקטעים	חלק עיקרי: 20 דק ריצה קלה
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
4	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 10 דק ריצה קלה
	חלק עיקרי: 6.5 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 400 מטר ריצה מהירה 200 מטר ריצה ממש קלה X8	חלק עיקרי: 15 דק ריצה בקצב מהיר מתפתח
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
5	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 7 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 600X7 דקה וחצי הליכה בין מקטעים	חלק עיקרי: 25 דק ריצה קלה
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
6	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 10 דק ריצה קלה
	חלק עיקרי: 7.5 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 500 מטר ריצה מהירה 200 מטר ריצה ממש קלה X8	חלק עיקרי: 18 דק ריצה בקצב מהיר מתפתח
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
7	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 8 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 800X2 דקה וחצי הליכה בין מקטעים, 600X4 דקה וחצי הליכה בין מקטעים	חלק עיקרי: 25 דק ריצה קלה
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
8	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 10 דק ריצה קלה
	חלק עיקרי: 8.5 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 600 מטר ריצה מהירה 300 מטר ריצה ממש קלה X6	חלק עיקרי: 20 דק ריצה בקצב מהיר מתפתח
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
9	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 9 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 800X3 דקה וחצי הליכה בין מקטעים, 600X4 דקה וחצי הליכה בין מקטעים	חלק עיקרי: 30 דק ריצה קלה
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה
10	חמום: 5 דק הליכה מהירה	חמום: 10 דק ריצה קלה	חמום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 10 ק"מ ריצה קלה	חלק עיקרי: 600 מטר ריצה מהירה 300 מטר ריצה ממש קלה X7	חלק עיקרי: 35 דק ריצה קלה
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה/ריצה קלה	שחרור: 5 דק הליכה