



תכנית אימונים מ0 ל5 ק"מ ב10 שבועות

שבוע אימונים	אימון 1 – המטרה: הגדלת זמן הריצה שאני מסוגל לבצע (הגדלת זמן למקטע ריצה משבוע לשבוע בריצה קלה ללא התחשבות במהירות)	אימון 2 – המטרה: הגדלת מרחק ריצה רציפה (בשבועיים הראשונים עבודה על פי זמן כמו אימון 1 ואחר כך עבודה על פי מרחק והגדלתו)	אימון 3 – המטרה: שיפור מהירות (מקטעים קצרים ומהירים במטרה לפתח מהירות)
1	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: דקה ריצה קלה, דקה הליכה X8	חלק עיקרי: דקה ריצה קלה, דקה הליכה X8	חלק עיקרי: 30 שניות ריצה מהירה דקה הליכה X10
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
2	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: דקה וחצי ריצה קלה, דקה הליכה X8	חלק עיקרי: דקה וחצי ריצה קלה, דקה הליכה X8	חלק עיקרי: 30 שניות ריצה מהירה דקה הליכה X10
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
3	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: שתי דק ריצה קלה, דקה הליכה X8	חלק עיקרי: 800 מטר ריצה קלה, דקה וחצי מנוחה X2	חלק עיקרי: 45 שניות ריצה מהירה דקה הליכה X10
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
4	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: שתיים וחצי דק ריצה קלה, דקה הליכה X8	חלק עיקרי: 1 קילומטר ריצה קלה, 2 דק מנוחה X2	חלק עיקרי: 45 שניות ריצה מהירה דקה הליכה X10
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
5	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: שלוש דק ריצה קלה, דקה הליכה X8	חלק עיקרי: 1.5 קילומטר ריצה קלה, 2 דק מנוחה X2	חלק עיקרי: דקה ריצה מהירה דקה הליכה X10
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
6	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 4 דק ריצה קלה, דקה הליכה X6	חלק עיקרי: 3 קילומטר ריצה קלה רצופה	חלק עיקרי: דקה ריצה מהירה דקה הליכה X10
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
7	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 4 דק ריצה קלה, דקה הליכה X7	חלק עיקרי: 3.5 קילומטר ריצה קלה רצופה	חלק עיקרי: דקה וחצי ריצה מהירה דקה וחצי הליכה X9
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
8	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 5 דק ריצה קלה, דקה הליכה X5	חלק עיקרי: 4 קילומטר ריצה קלה רצופה	חלק עיקרי: דקה וחצי ריצה מהירה דקה וחצי הליכה X9
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
9	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 5 דק ריצה קלה, דקה הליכה X6	חלק עיקרי: 4.5 קילומטר ריצה קלה רצופה	חלק עיקרי: 2 דק ריצה מהירה דקה וחצי הליכה X8
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה
10	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה	חימום: 5 דק הליכה מהירה
	חלק עיקרי: 5 דק ריצה קלה, דקה הליכה X7	חלק עיקרי: 5 קילומטר ריצה קלה רצופה	חלק עיקרי: 2 דק ריצה מהירה דקה וחצי הליכה X8
	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה	שחרור: 5 דק הליכה