

אימונים לשיפור מהירות ב0 ק"מ (מיועד למי שכבר מצליח לרוץ 10)

	<p>סוג אימונים</p> <p>סוג אימון 1 - נפח המטרה פה היא שימור ושיפור הסיבולת אפשר לעלות באופן הדרגתי לריצות במרחקים של 11-14 ק"מ (עליה של עד קילומטר בשבוע)</p>	<p>סוג אימון 2 - אימוני מקטעים במטרה לשפר מהירות, חשוב להקפיד על חימום ארוך ואיכותי. באימונים מסוג זה אנחנו רוצים לרוץ מהר אבל בקצב שאנחנו מסוגלים לעמוד בו לאורך כל המקטעים. המרחק המצטבר של המקטעים המהירים לא יעלה על 6 ק"מ</p>	<p>סוג אימון 3- טמפו במטרה לשפר את היכולת לרוץ משך זמן רציף בקצב יעד, ניתן מאימון לאימון להגדיל את משך הריצה המהירה אך אין להגיע ליותר מ-6 ק"מ בקצב המהיר, חשוב להקפיד על חימום איכותי</p>	<p>סוג אימון 4- שינוי קצב במטרה לשפר סיבולת ומהירות, אימון רציף משולב מקטעים קלים ומהירים</p>	<p>סוג אימון 5- אימון שחרור במטרה להתאושש אקטיבית מהמאמץ שביצענו במהלך השבוע</p>
	<p>חימום: 5 דק הליכה מהירה</p>	<p>חימום: 10 דק ריצה קלה</p>	<p>חימום: 10 דק ריצה קלה</p>	<p>חימום: 10 דק ריצה קלה</p>	<p>חימום: לא חובה</p>
	<p>חלק עיקרי: ריצה רציפה וקלה 11-14 ק"מ (עליה הדרגתית מ10)</p>	<p>חלק עיקרי: 6 קמ ריצה בקצב מטרה מהיר לעשרה קילומטר</p>	<p>חלק עיקרי: 800X5 בקצב מטרה ל10' ק"מ המהירים, דקה וחצי הליכה בין מקטעים</p>	<p>חלק עיקרי: 500 מטר קל 500 מטר מהר X6</p>	<p>חלק עיקרי: 20-30 דק ריצה קלה</p>
	<p>שחרור: 5 דק הליכה</p>	<p>שחרור: 5 דק הליכה</p>	<p>שחרור: 5 דק הליכה</p>	<p>שחרור: 5 דק הליכה</p>	<p>שחרור: 5 דק הליכה</p>
	<p>הנחיות</p> <p>לשלב 1 בכל שבוע</p>	<p>לבחור 2 אימונים בכל שבוע מקבוצת אימוני המהירות - לבצע אותם בהפרש של 72 שעות או יותר</p>			<p>לשלב 1 בכל שבוע</p>
<p>דוגמה לתכנון שבועי נכון</p> <p>יום א- אימון סוג 2 (מקטעים)</p>	<p>יום ב- אימון כוח</p>	<p>יום ג- אימון סוג 1 (נפח)</p>	<p>יום ד - אימון כוח</p>	<p>יום ה - אימון סוג 3 (טמפו)</p>	<p>יום שישי/שבת אימון התאוששות/מנוחה</p>