

תוכנית הריצה של mako בריאות

שלב ראשון: ריצה והליכה – עד 5 קילומטר

שבת	יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
				<u>אימון משלים</u>		<u>ריצה ארוכה LSD</u>
שבוע 1	20-30 דקות. דקה ריצה, 4 דקות הליכה.		20-30 דקות. 2 דקות ריצה, 4 דקות הליכה.			20-30 דקות. 2 דקות ריצה, 3 דקות הליכה.
שבוע 2	20-30 דקות. 2 דקות ריצה, 2 דקות הליכה.		20-30 דקות. 2 דקות ריצה, 2 דקות הליכה.			20-30 דקות. 3 דקות ריצה, 2 דקות הליכה.
שבוע 3	20-30 דקות. 3 דקות ריצה, 2 דקות הליכה.		20-30 דקות. 3 דקות ריצה, דקה הליכה.			לאחר החימום, 10-12 דקות של ריצה איטית. במקרה הצורך, לעבור להליכה של חצי דקה פעם או פעמיים.
שבוע 4	30-35 דקות. 4 דקות ריצה, דקה הליכה. לשלב ריצה מתגברת ל-100 מטר האחרונים של החל מהפעם השלישית.		30-35 דקות. 5 דקות ריצה, דקה הליכה. לשלב ריצה מתגברת ל-150 מטר האחרונים של הריצה, החל מהפעם השלישית.			לאחר החימום, 12-15 דקות של ריצה איטית. במקרה הצורך, לעבור להליכה של חצי דקה פעם או פעמיים.
שבוע 5	35-40 דקות. 5-7 דקות ריצה, 1 דקה הליכה. הריצה בשילוב ריצה מתגברת. 100-150 מטר.		35-40 דקות. 5-7 דקות ריצה, דקה הליכה. הריצה בשילוב של ריצה מתגברת. 100-150 מטר.			לאחר 10 דקות של חימום, 12-15 דקות של ריצה איטית. במקרה הצורך, לעבור להליכה של כחצי דקה פעם או פעמיים.
שבוע 6	35-40 דקות. 8-10 דקות ריצה, דקה הליכה. הריצה בשילוב של ריצה מתגברת. 100-150 מטר.		35-40 דקות. לאחר החימום, ריצה רציפה של 1-2 דקות. עוד 10 דקות ריצה.			לאחר 10 דקות של חימום, 15-20 דקות של ריצה איטית. במקרה הצורך, לעבור להליכה של חצי דקה פעם או פעמיים.
שבוע 7	30-40 דקות. 12 דקות ריצה, דקה הליכה. הריצה בשילוב של ריצה מתגברת. 100-150 מטר.		30-40 דקות. לאחר החימום, ריצה רציפה של 15 דקות. עוד 10 דקות ריצה.			לאחר 10 דקות של חימום, 20-25 דקות של ריצה איטית. במקרה הצורך, לעבור להליכה של כחצי דקה פעם או פעמיים.
שבוע 8	30-35 דקות. 7 דקות ריצה, דקה הליכה. הריצה בשילוב של ריצה מתגברת. 100-150 מטר.		30-40 דקות. לאחר החימום, ריצה רציפה של 15 דקות. עוד 10 דקות ריצה.			לאחר 10 דקות של חימום, 30 דקות של ריצה איטית.