

שבת	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	חודש 3
	<u>ריצה ארוכה LSD</u>		<u>אימון משלים</u>	<u>ריצה קלה</u>		<u>עליות</u>	
	5 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			30-35 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 20 שניות 6X. ירידה בריצה קלה.	
	5.5 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			30-35 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 20 שניות 7X. ירידה בריצה קלה.	
	6 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			35 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 30 שניות 6X. ירידה בריצה קלה.	
	4.5 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			30 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 20 שניות 6X. ירידה בריצה קלה.	הורדת עומס

שבת	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	חודש 4
	<u>ריצה ארוכה LSD</u>		<u>אימון משלים</u>	<u>ריצה קלה</u>		<u>עליות</u>	
	6.5 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			35 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 30 שניות 7X. ירידה בריצה קלה.	
	7 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			35 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 30 שניות 8X. ירידה בריצה קלה.	
	7.5 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			35 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 35 שניות 8X. ירידה בריצה קלה.	
	5 קילומטרים ריצה איטית בקצב דיבור			30 דקות		לאחר חימום – ריצה בעליה 30 שניות 6X. ירידה בריצה קלה.	הורדת עומס