

שבת	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	חודש 5
	<u>ריצה ארוכה LSD</u>		<u>אימון משלים</u>	<u>ריצה קלה</u>		<u>אינטרוולים</u>	
	8 קילומטרים			40 דקות		לאחר חימום של 10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 250 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 5-6X	
	8.5 קילומטרים			40 דקות		לאחר חימום של 10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 250 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 6-7X	
	9 קילומטרים			45 דקות		לאחר חימום של 10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 350 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 5-6X	
	6 קילומטרים			45 דקות		לאחר חימום של 10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 250 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 5X	<b>הורדת עומס</b>

שבת	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	חודש 6
	<u>ריצה ארוכה LSD</u>		<u>אימון משלים</u>	<u>ריצה קלה</u>		<u>אינטרוולים</u>	
	9 קילומטרים			45 דקות		לאחר חימום של 10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 500 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 5 X	
	9.5 קילומטרים			50 דקות		לאחר חימום של 10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 500 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 6 X	
	10 קילומטרים			50 דקות		לאחר חימום של כ-10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 750 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 5 X	
	7 קילומטרים			40 דקות		לאחר חימום של 10 דקות, ריצה מהירה למרחק של 500 מטר. עצירה ל-1-2 דקות 5 X	<b>הורדת עומס</b>