

תוכנית אימונים הכנה למרתון תל אביב 2011

מרתון

יום ששי	יום רביעי	יום שני
14.1.2011 20 ק"מ (6) ריצה ארוכה	12.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	10.1.2011 עליות קצרות 12X
21.1.2011 22 ק"מ (7) ריצה ארוכה	19.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	17.1.2011 אינטרוולים 6X1000
28.1.2011 24 ק"מ (8) ריצה ארוכה	26.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	24.1.2011 עליות ארוכות 10X
4.2.2011 26 ק"מ (5) ריצה ארוכה	2.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	31.1.2011 אינטרוולים 5X1500
11.2.2011 28 ק"מ (6) ריצה ארוכה	9.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	7.2.2011 עליות קצרות 14X
18.2.2011 מנוחה לפני מרוץ עין גדי	16.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	14.2.2011 אינטרוולים 3X2000
25.2.2011 30 ק"מ (6) ריצה ארוכה	23.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	21.2.2011 עליות קצרות 10X
4.3.2011 מנוחה 5.3 מרוץ כפר סבא	2.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	28.2.2011 אינטרוולים 7X1000
11.3.2011 32 ק"מ (7) ריצה ארוכה	9.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	7.3.2011 עליות ארוכות 12X
18.3.2011 36 ק"מ (8) ריצה ארוכה	16.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	14.3.2011 עליות קצרות 15X
25.3.2011 20 ק"מ ריצה ארוכה	23.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	21.3.2011 אינטרוולים 8X800
1.4.2011 15 ק"מ ריצה ארוכה	30.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	28.3.2011 אינטרוולים 6X1000
8.4.2011 מרתון תל אביב !!!	6.3.2011 התכנסות לתדריך לפני המרתון	4.4.2011 אימון קצב תחרות 8 ק"מ

- מי שלא רץ במרוץ עין גדי רץ 15 ק"מ בנחל אלכסנדר.
- בריצות הארוכות יש לשלב קטעים מהירים של ריצת טמפו שהמרחק להם מופיע בסוגריים כחלק מהריצה הארוכה ולא בנפרד ולא בנוסף למרחק הכללי. לפני הטמפו נחים 3 דקות ומתחילים את הטמפו מנקודת הסיבוב בדרך חזרה.
- לרצים בסביון – בתנאי שאתם לא רצים בעין גדי.
- ימי שבת במתכונת רגילה: שבוע אחד בגעש לכיוון וינגייט, שבוע שני בנעורים או לכיוון צפון לחורשה או לכיוון דרום לנתניה.
- לרצי המרתון מומלץ 8 שבועות לפני המרתון להוסיף עוד יום בשבוע ריצה 10-15 ק"מ.

תוכנית אימונים הכנה למרתון תל אביב 2011

חצי מרתון

יום ששי	יום רביעי	יום שני
14.1.2011 18 ק"מ (5) ריצה ארוכה	12.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	10.1.2011 עליות קצרות 12X
21.1.2011 16 ק"מ (6) ריצה ארוכה	19.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	17.1.2011 אינטרוולים 5X1000
28.1.2011 15 ק"מ (7) ריצה ארוכה	26.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	24.1.2011 עליות ארוכות 8X
4.2.2011 16 ק"מ (5) ריצה ארוכה	2.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	31.1.2011 אינטרוולים 4X1500
11.2.2011 18 ק"מ (6) ריצה ארוכה	9.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	7.2.2011 עליות קצרות 13X
18.2.2011 מנוחה לפני מרוץ עין גדי	16.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	14.2.2011 אינטרוולים 2X2000
25.2.2011 16 ק"מ (5) ריצה ארוכה	23.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	21.2.2011 עליות קצרות 10X
4.3.2011 מנוחה 5.3.2011 מרוץ כפר סבא	2.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	28.2.2011 אינטרוולים 6X1000
11.3.2011 18 ק"מ (5) ריצה ארוכה	9.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	7.3.2011 עליות ארוכות 9X
18.3.2011 20 ק"מ (6) ריצה ארוכה	16.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	14.3.2011 עליות קצרות 12X
25.3.2011 15 ק"מ ריצה ארוכה	23.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	21.3.2011 אינטרוולים 6X800
1.4.2011 12 ק"מ ריצה ארוכה	30.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	28.3.2011 אינטרוולים 5X1000
8.4.2011 מרתון תל אביב !!!	6.3.2011 התכנסות לתדריך לפני המרתון	4.4.2011 אימון קצב תחרות 6 ק"מ

- מי שלא רץ במרוץ עין גדי רץ 15 ק"מ בנחל אלכסנדר.
- בריצות הארוכות יש לשלב קטעים מהירים של ריצת טמפו שהמרחק להם מופיע בסוגריים כחלק מהריצה הארוכה ולא בנפרד ולא בנוסף למרחק הכללי. לפני הטמפו נחים 3 דקות ומתחילים את הטמפו מנקודת הסיבוב בדרך חזרה.
- לרצים בסביון – בתנאי שאתם לא רצים בעין גדי.
- ימי שבת במתכונת רגילה: שבוע אחד בגעש לכיוון וינגייט, שבוע שני בנעורים או לכיוון צפון לחורשה או לכיוון דרום לנתניה.
- לרצי חצי המרתון מומלץ 8 שבועות לפני המרוץ להוסיף עוד יום בשבוע ריצה 10-15 ק"מ.

תוכנית אימונים הכנה למרתון תל אביב 2011

10 ק"מ

יום ששי	יום רביעי	יום שני
14.1.2011 ריצה ארוכה 12 ק"מ (5)	12.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	10.1.2011 עליות קצרות 10X
21.1.2011 ריצה ארוכה 12 ק"מ (5)	19.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	17.1.2011 אינטרוולים 4X1000
28.1.2011 ריצה ארוכה 12 ק"מ (5)	26.1.2011 60 דקות ריצה קצב קל	24.1.2011 עליות ארוכות 7X
4.2.2011 ריצה ארוכה 12 ק"מ (5)	2.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	31.1.2011 אינטרוולים 3X1500
11.2.2011 ריצה ארוכה 12 ק"מ (5)	9.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	7.2.2011 עליות קצרות 11X
18.2.2011 מנוחה לפני מרוץ עין גדי	16.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	14.2.2011 אינטרוולים 2X2000
25.2.2011 ריצה ארוכה 12 ק"מ (5)	23.2.2011 60 דקות ריצה קצב קל	21.2.2011 עליות קצרות 10X
4.3.2011 מנוחה 5.3.2011 מרוץ כפר סבא	2.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	28.2.2011 אינטרוולים 5X1000
11.3.2011 ריצה ארוכה 13 ק"מ (5)	9.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	7.3.2011 עליות ארוכות 8X
18.3.2011 ריצה ארוכה 15 ק"מ (5)	16.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	14.3.2011 עליות קצרות 10X
25.3.2011 ריצה ארוכה 12 ק"מ	23.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	21.3.2011 אינטרוולים 5X800
1.4.2011 ריצה ארוכה 10 ק"מ	30.3.2011 60 דקות ריצה קצב קל	28.3.2011 אינטרוולים 4X1000
8.4.2011 מרתון תל אביב !!!	6.3.2011 התכנסות לתדריך לפני המרתון	4.4.2011 אימון קצב תחרות 4 ק"מ

- מי שלא רץ במרוץ עין גדי רץ 15 ק"מ בנחל אלכסנדר.
- בריצות הארוכות יש לשלב קטעים מהירים של ריצת טמפו שהמרחק להם מופיע בסוגריים כחלק מהריצה הארוכה ולא בנפרד ולא בנוסף למרחק הכללי. לפני הטמפו נחים 3 דקות ומתחילים את הטמפו מנקודת הסיבוב בדרך חזרה.
- לרצים בסביון – בתנאי שאתם לא רצים בעין גדי.
- ימי שבת במתכונת רגילה: שבוע אחד בגעש לכיוון וינגייט, שבוע שני בנעורים או לכיוון צפון לחורשה או לכיוון דרום לנתניה.
- לרצי חצי המרתון מומלץ 8 שבועות לפני המרוץ להוסיף עוד יום בשבוע ריצה 10-15 ק"מ.