

תכנית אימון לריצת 10 ק"מ לקראת מרתון תל אביב – שלושה חודשים לתחרות

- אם אתה מתכנן לרוץ 10 קמ בשלושת החודשים הקרובים אז הגעת למקום הנכון. תכנית האימונים של המסלול לפי שלושה אימונים בשבוע תעזור לך להגיע ליעד הזה ואף לעבור אותו במרוצים הבאים
- התכנית למטה היא די מאתגרת ומיועדת לחניכים אשר מעוניינים להכנס בראבאק של ריצת 10 לא רק כדי לסיים אלא גם כדי לעשות תוצאה טובה יחסית. חשוב מאוד לפני שמתחילים את התכנית לוודא שאתם במצב גופני תקין ואין מניעה לבצע את תכנית האימונים. יש להתייעץ עם רופא מוסמך בנושא ולקבל את אישורו.
- שים לב שאתה לא קופץ מהר מדי לתכנית, אחת הטעויות הנפוצות היא להיכנס לראבאק מהר מדי באימונים ואז להגיע או לפציעה.
- להבדיל מאנשים רגילים אתם משלבים גם אימונים במסלול ולכן עליכם להיות מאוד מאוד רציניים בנוגע לתזונה שלכם, לשעות השינה שלכם, ליכולת שלכם להתאושש מאימון לאימון אחרת תפצעו, תהיו עייפים, תגיעו לאובר-טריינינג. מומלץ לפנות לתזונאית מוסמכת מטעם המסלול כדי לבנות תפריט תזונה מלווה.
- כלל מנחה בגישה שלך לתכנית צריכה להיות לא להתעלם מכאבים, אם אתה עייף פיזית אתה חייב ללכת לישון, לא להיות רעב כי רעב זה מצב של חוסר בגוף וזה לא נותן מענה אנרגטי למטרה שלכם.
- החלק הראשון של להכנס לתכנית הוא קשה והחלק של להתמיד בתכנית הוא קשה. חשוב להבין שהדרך הנכונה היא להתמיד לאורך זמן. רק ככה תראה תוצאות גם גופניות וגם ביעדים האישיים שלך
- אחת לשבועיים יש להחליף את אחד האימונים בריצה ארוכה בשטח (הכוונה לשטח של גבעות/הרים שמאתגרים את הגוף והשרירים בשלל שבילים ומאמצים) זה לא חובה אבל זה נותן גיוון מצוין לאימונים שלכם ליעד.
- תכנית ה-10 קמ מתאימה למי שאין לו יום סיירות בינואר, שהוא לא מתכוון לגיבוש במרץ. הסיבה לכך שמי שמתכוון ליום סיירות בינואר אז הוא צריך תכנית אימון ממוקדת לזה, ומי שיש לו גיבוש במרץ הוא צריך לעבוד לפי תכנית ממוקדת לזה. צריך להיות ממוקדים ולא להתבלגן.

תכנית האימון: שיהיה בהצלחה לכל שאלה פנו אליי (רועי) או למדריך הישיר שלכם

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	יום בשבוע/ שבוע
	4.5 קמ קל			3.5-4 קמ קל + 3 קמ מהיר יותר		2 קמ קל 400*4 מ מהיר – בין סט לסט התאוששות לדופק 120 בדקה 2 קמ קל	1
	5.5 קמ קל			15 ד קל 15 ד מהיר יותר 5 ד מהיר יותר 5 ד קל		3.5-4 קמ קל 600*4 בין סט לסט התאוששות לדופק 120 בדקה 3.5-4 קמ קל	2
	6.5-7 קמ קל			6-7 קמ ריצה קלה בשטח גבעות/חוף ים (לא פארק/לא מישור)		4 קמ קל 800*4 מהיר. בין סט לסט התאוששות לדופק 120 בדקה 3.5-4 קמ קל	3
	7-8 קמ קל			7 קמ – חצי ראשון של המרחק ב70% מהקצב הרצוי לריצת 10KM והחלק השני ב70% מהקצב הרצוי		3 קמ קל 8*400 מהיר – בין סט לסט ריצת 400 קל קל להתאוששות 3 קמ קל	4
	8 קמ קל			35-40 קמ קל קצבים משתנים 1 ד קל 1 ד בינוני		4 קמ קל 8*500 מהיר. בין סט לסט התאוששות 400 קל קל קל 3 קמ קל	5

				ש30 כל הכוח ספרינט			
6	קמ קל 4*5 800 מהיר. בין לבין התאוששות עם 400מ ריצה קל מאוד קמ ריצה קל			קמ 7.5-8 הגברה בקצב כל 1קמ – לעשות את זה מדוד עד 90% יכולת	6-8 קמ קל		
7	קמ קל 400*10 מנוחה בין סט לסט או 400 קל או דקה וחצי הליכה קמ3			קמ 4* או ריצה של 6 4* עם 3 התאוששות בין סט לסט. הריצה קצב בינוני מהיר	8-9 קמ קל		
8	קמ קל 2*500-600מ קמ3			קמ 8.5 משחקי קצב – 2 קל 2 בינוני 1 ד בינוני מהיר	8.5-9.5 קל		
9	קמ9* בין סט לסט עד דקה וחצי התאוששות. קצב הריצה צריך להיות קצת יותר מהר מקצב הריצה שאתה רוצה לייצר במרוץ			קמ 4 11 קל 9 קצב בינוני מהיר 3* 1 קמ קל	9 קמ קל		
10	קמ קל 2*800 קצב בינוני מהיר בין סט לסט או 200מ הליכה איטית או דקה וחצי מנוחה סטטית קמ2			סט ריצה ל7.5 קמ. מבצעים ריצה בקצב קצת מעל קצב התוצאה הרצויה מבחן	5 קמ קל		
11	קמ קל 3*200 מהיר מאוד בין סט לסט 400מ הליכה או שתי דקות מנוחה קמ3			קמ10 ריצה קל	8.5 קמ ריצה קל		
12	קמ קל 2*800מ בינוני*3 קמ1			קמ4 קל		מרוץ	