

תכנית אימון לשיפור ריצת 3000

הקדמה:

לאור השינוי של אורך הריצה במבחן הבר-אור בצבא מ-2000 ל-3000 מטר, מוצעת תכנית המותאמת לאורך הריצה החדשה.

התוכנית מיועדת לחניך הרץ באופן קבוע פעמיים בשבוע או יותר ומסוגל לרוץ ברציפות 15 דקות. חניך הרץ 1000 מטר בזמן העולה על 5 דקות, רצוי שיבחר תוכנית אימונים בסיסית כדי קודם כל לבסס את הרמת הכושר הגופני הבסיסי שלו.

חישוב קצבים על סמך מדידת ה-1000:

תוצאת 3,000 מטר חזויה – זמן ה-1000 + 30 שניות $\times 3$

לדוגמה, אדם הרץ 1,000 מטר ב-4 דקות. הזמן הצפוי לריצת ה-3000 הוא $4:00 + 0:30$ (סה"כ $4:30$) כפול $3 = 13:30$ דקות.

חישוב קצבים:

קצב קל – קצב ריצת ה-1,000 + דקה וחצי

לדוגמה, אדם הרץ את ה-1,000 ב-5:00 דקות, קצב קל יהיה 6:30 דקות לק"מ (לערך 9.2 קמ"ש).

קצב בינוני – קצב ריצת ה-1,000 + דקה.

לדוגמה, אדם הרץ את ה-1,000 ב-4:30 דקות, קצב בינוני יהיה 5:30 דקות לק"מ (לערך 11 קמ"ש).

קצב מהיר – קצב ריצת ה-1,000 + $1/2$ דקה (שווה לקצב ה-3000)

לדוגמה, חניך הרץ את ה-1,000 ב-4:30 דקות, קצב מהיר יהיה 5:00 דקות לק"מ (12 קמ"ש).

הערות:

- ישנה עדיפות לא לעשות 2 אימונים עוקבים (יום לאחר יום).
- בתקופת האימונים מומלץ לבצע עד 2 אימוני כוח, לא בעצימות גבוהה מאוד.

שבוע	אימון 1	אימון 2	אימון 3
1	ריצה קלה 15 דקות ברצף	ריצה בקצב בינוני 15 דקות ברצף	ריצה קלה 20 דקות ברצף
2	ריצה קלה 20 דקות ברצף	ריצה בקצב בינוני 20 דקות ברצף	ריצה קלה 25 דקות ברצף
3	מדידה 1,000	ריצה בקצב בינוני 20 דקות ברצף	ריצה קלה 25 דקות ברצף
4	חימום כ-5 דקות 3 פעמים 800 מטר או 4 דקות בקצב ה-3000 הצפוי 2 דקות ריצה קלה מאוד אחרי כל סט שחרור 5 דקות	ריצה בקצב בינוני 20 דקות ברצף	ריצה קלה 25 דקות ברצף
5	חימום כ-5 דקות 3 פעמים 1000 מטר או 5 דקות בקצב ה-3000 הצפוי 2 דקות ריצה קלה אחרי כל סט שחרור 5 דקות	ריצה 15 דקות בקצב בינוני + 5 דקות בקצב מהיר. סה"כ 20 דקות	ריצה קלה 30 דקות ברצף
6	חימום כ-5 דקות 3 פעמים 800 מטר או 4 דקות בקצב ה-3000 הצפוי 2 דקות ריצה קלה מאוד אחרי כל סט שחרור 5 דקות	ריצה בקצב בינוני 20 דקות ברצף	ריצה קלה 25 דקות ברצף
7	מדידה 2000	ריצה 15 דקות בקצב בינוני + 5 דקות בקצב מהיר. סה"כ 20 דקות	ריצה קלה 30 דקות ברצף
8	חימום כ-5 דקות 3 פעמים 1000 מטר או 5 דקות בקצב ה-3000 הצפוי 2 דקות ריצה קלה מאוד אחרי כל סט שחרור 5 דקות	ריצה 10 דקות בקצב בינוני + 10 דקות בקצב מהיר. סה"כ 20 דקות	ריצה קלה 30 דקות ברצף
9	חימום כ-5 דקות 3 פעמים 1200 מטר או 6 דקות בקצב ה-3000 הצפוי 2.5 דקות ריצה קלה מאוד אחרי כל סט שחרור 5 דקות	ריצה 15 דקות בקצב בינוני + 10 דקות בקצב מהיר. סה"כ 20 דקות	ריצה קלה 30 דקות ברצף
10	חימום כ-5 דקות 3 פעמים 800 מטר או 4 דקות בקצב ה-3000 הצפוי 2 דקות ריצה קלה מאוד אחרי כל סט שחרור 5 דקות	ריצה בקצב בינוני 20 דקות ברצף	ריצה קלה 25 דקות ברצף
11	מדידה 3,000	ריצה 15 דקות בקצב בינוני + 10 דקות בקצב מהיר. סה"כ 25 דקות	ריצה קלה 30 דקות ברצף
12	חימום כ-5 דקות 10 פעמים 300 מטר או 1 דקות בקצב ה-3000 הצפוי דקה ריצה קלה אחרי כל סט או 300 מטר שחרור 5 דקות	ריצה 10 דקות בקצב בינוני + 5 דקות בקצב מהיר. סה"כ 15 דקות	ריצה קלה 20 דקות ברצף
13	מדידה 3,000		

טופס בקרה ומשוב עצמי :

שבועות	אימון 1 – כמה הצלחתי לבצע את האימון במלואו, איפה היה לי קשה	אימון 2 – כמה הצלחתי לבצע את האימון במלואו, איפה היה לי קשה	אימון 3 – כמה הצלחתי לבצע את האימון במלואו, איפה היה לי קשה
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

לכל שאלה יש להתייעץ עם המדריך הישיר שלך.

בהצלחה! מחלקת כושר גופני המסלול