

תכנית אימון מיוחדת ליום סיירות

השבוע	1	2	3	4	5	6	7	8	9
סוג האימון	העלאת קצבים וסף חומצת חלב	עליות ואנ-אירובי עצים	סף חומצת חלב וכוך מתפרץ	סף חומצת חלב וכוך מתפרץ	סף חומצת חלב וכוך מתפרץ	סף חומצת חלב וכוך מתפרץ	סף חומצת חלב וכוך מתפרץ	עליות ומודלים	סף חומצת חלב העלאת קצבים ומודלים
המטרה	שיפור זמני ספרינטים וריצות קצרות	שיפור וחיזוק מרכיבי הכוח לעליות	העלאת סף חומצת החלב בגוף	העלאת סף חומצת החלב בגוף	העלאת סף חומצת החלב בגוף	העלאת סף חומצת החלב בגוף	העלאת סף חומצת החלב בגוף	מודלים לקראת יום סיירות	מודל אחרון ומנוחה
דגשים	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא	הקפדה על שעות שינה, תזונה ואימון מדויק ומלא

1. התוכנית הינה תוספת לאימוני המסלול הסדירים ואיננה מחליפה בשום אופן השתתפות באימונים
2. התוכנית מחייבת, השיפור יקבע לפי מידת ההתמדה וההשקעה שזה אומר לא רק לקיים את האימונים בדיוק כמו שכתוב בתוכנית אלא גם לישון לפחות 8 שעות בלילה, להקפיד על תזונה נכונה לפי תוכנית התזונה ולא להתאמן בשום ספורט אחר במקביל העלול לסכן את בריאות החניך (כדורגל וכו')
3. אין לקיים ריצות ארוכות לאורך תוכנית האימונים ליום סיירות שכן הריצה הארוכה ביותר שתדרשו לבצע ביום השדה היא 2000-3000 מטרים, כל הריצות הארוכות מזיקות לעצמות גופכם שכן אתם גדלים והעצמות עדיין לא מספיק חזקות, עלול ליצור שברי מאמץ.
4. עליכם להקפיד למלא את טבלת הביצועים ולסמן את מידת ההצלחה שלכם באימון, במידה ואתם לא מצליחים להתאמן כמו שצריך/האימון קשה מדי/הפסדתם אימון, עליכם לעדכן את רועי ולמצוא פתרון במשותף.
5. לאחר החימום בכל אימון יש לבצע מתיחות בעמידה 2 מתיחות פלג גוף עליון (כמו שלמדנו באימונים) 2 מתיחות פלג גוף תחתון (כמו שלמדנו באימונים)
6. לאחר סיום החלק העיקרי יש לבצע 10 מתיחות בישיבה 4 מתיחות פלג גוף תחתון
7. מייד לאחר סיום האימון יש לאכול בננה/3 תמרים/שתי פרוסות לחם עם דבש והמשך לפי תוכנית תזונה.
8. בימי המנוחה עליכם להקפיד לנוח כמו שצריך! צריך לדאוג לגוף שלכם ולטפל בו, האימון היחידי שאתם יכולים לעשות הוא לשחות.
9. למי שיש יום סיירות באחד מהשבועות או שבוע נוסף קדימה, מוריד שבוע אחד או מוסיף שבוע- את ההוספה או הורדה יש לבצע בהתייעצות עם רועי
10. **כלל מנצח – אני מגיע לכל אימון גיבושים ביום שישי, אני מגיע לכל מחנה אימון שישי, אני מגיע לכל סימולציית יום סיירות= הצלחה!**

11. הערה חשובה – במידה ואתם מוצאים כי התכנית עמוסה לכם מדיי, הורידו אימון אחד אישי והתמידו באימוני הקבוצה והגיבושים – לא חובה לשחות בשבת ניתן לנוח – התאמת תכנית לפי היכולת שלכם היא המרכיב המנצח.

שבוע 1

יום	א	ב	ג	ד	ה	ו	ש
מרכיב	א	ב	ג	ד	ה	ו	ש
חימום	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	מנוחה	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	מנוחה - אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים
כוח	מדידת מקסימום מתח – סנטר עולה מעל למתח, בלי התנדנדות מוגזמת כדי להרוויח עוד עליות, יורדים עד יישור מלא מדידת מקסימום מקבילים – ירידה ל90 מעלות בידיים, המתנה למעלה לא יותר מ2 שניות 20 סקוויטים עם ניתור מהמקום *3 – ירידה ל90 מעלות, גב זקוף, לא מנתקים קרסוליים, רגליים רוחב כתפיים		פירמידת מתח – 1,2,3,4,5,6,7,8 ויורד. בין כל סט לסט יש לחכות לא יותר מ30ש פירמידת מקבילים – 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ויורד. בין כל סט יש לחכות לא יותר מ30ש 20 מכרעים (כל רגל) ללא ניתור והחלפה *4 1ד *5 בטן סטטית מצב 2 על המרפקים			מתוך 100 אחוז שביצענו: מתח- 50%,75%,100% מקבילים – 50%, 75%,100% סקוויטים – 3*20 בטן- הרמת רגליים אל החזה, 4*15	
עיקרי	ריצת פארטלק – 3ד בינוני 2 מהיר מאוד 2ד קל 1ד כל הכוח *5		אימון טבטה – 20ש ספרינט בכל הכוח 10ש הליכה *20			ריצת הפוגות מקצר לבינוני- 2*800,500,300,200,100,50 בין סט לסט מחכה שדופק יורד ל120 ויוצא שוב, הריצה צריכה להיות מהירה מעל לקצב בינוני מהיר	
הערות	יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות		יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות			יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות	

שבוע 2

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	יום מרכיב
מנוחה - אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	מנוחה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	מבצע 20 החלפות רגליים במצב 2 ויוצא ל40מ ריצה מתגבר 10*	חימום
	מתח- 75%,75%,75% מקבילים- 75%,75%,75% שכיבות שמיכה- 75%,75%,75% בטן – 4*25 הפסקה של 10ש בין 1-2 והפסקה של 30ש בין 2-3 סקוויטים- 3*20 (רגיל) 2*10 (על רגל אחת)			פירמידת מתח – 1,2,3,4,5,6,7,8 ויורד. בין כל סט לסט יש לחכות לא יותר מ30ש פירמידת מקבילים – 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ויורד. בין כל סט יש לחכות לא יותר מ30ש 20 מכרעים (כל רגל) ללא ניתור והחלפה 4* 1ד 5* בטן סטטית מצב 2 על המרפקים		מתח- 75%,75%,75% מקבילים- 75%,75%,75% שכיבות שמיכה- 75%,75%,75% בטן – 4*25 הפסקה של 10ש בין 1-2 והפסקה של 30ש בין 2-3 סקוויטים- 3*20 (רגיל) 2*10 (על רגל אחת)	כוח
	3000מ מדידה עצמית 75% קצב בשאיפה בעלייה כל הדרך – שיפוע מתון או בשטח			פארטלק- 1ד קל 1ד בינוני מהיר 30ש כל הכוח*10 סטים רצוף ללא מנוחה		תיק על הגב עם 10ק"ג, מציאת עליה של 30-40מ 10 ריצה קצב בינוני 10 ריצה קצב בינוני מהיר (חייב להיות הבדל מה10 הראשונים) 5 כל הכוח (כל הכוח!) 5 זחילה עם התיק בידיים מקדימה (תרגול של זחילה עם נשק)	עיקרי
	יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות			יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות		בעיקרי בין כל סט לסט יש לבצע מנוחה דינאמית עם סקוויטים או מכרעים, מנוחה של לא יותר מ1ד	הערות

שבוע 4

יום מרכיב	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	מנוחה – אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים	אימון קבוצה	שחייה בים או בבריכה לרענן את הגוף / אימון גיבושים	מנוחה – אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים
כוח	פירמידת מתח – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט לסט יש לחכות לא יותר מ30ש		מתח- 5-12 מתח צר, 5-12 מתח רחב, 5-12 מתח הפוך מקבילים – 75% כפול 4 שכיבות שמיכה – מדידת מקסימום בטן- התלות על מתח, 15-20 הרמת ברכיים לחזה ולא לכסונים *4 סקוויטים – 5,10,15,20,25,30 ויורד למטה				
עיקרי	1ד *5 בטן סטטית מצב 2 על המרפקים תיק על הגב עם 10ק"ג, מציאת עליה של 30-40מ 75%*10 100%*10 כל זה כפול 3 סה"כ 60 עליות זחילה עם התיק בידיים מקדימה (תרגול של זחילה עם נשק)*5 הכי מהר שאפשר		500מ*6 בין סט לסט מחכים שהדופק ירד ל120 ויוצאים שוב. הריצה צריכה להיות מהירה מאוד לסיים אותה עם לשון בחוץ אבל שתוכלו להמשיך לרוץ.				
הערות	בעיקרי בין כל סט לסט יש לבצע מנוחה דינאמית עם סקוויטים או מכרעים, מנוחה של לא יותר מ1ד		יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות				

שבוע 5

יום מרכיב	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	מנוחה	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	מנוחה - אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים
כוח	מתח- 75%,75%,75% מקבילים- 75%,75%,75% שכיבות שמיכה- 75%,75%,75% בטן – 4*25 הפסקה של 10ש בין 1-2 והפסקה של 30ש בין 2-3 סקוטים- 3*20 (רגיל) 2*10 (על רגל אחת)		פירמידת מתח – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט לסט יש לחכות לא יותר מ30ש פירמידת מקבילים – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט יש לחכות לא יותר מ30ש 20 מכרעים (כל רגל) ללא ניתור והחלפה 4* 1ד 5* בטן סטטית מצב 2 על המרפקים 3ד קל 2 מהיר 1ד קל 30ש כל הכוח 10*			מתח- 75%,75%,75% מקבילים- 75%,75%,75% שכיבות שמיכה- 75%,75%,75% בטן – 4*25 הפסקה של 10ש בין 1-2 והפסקה של 30ש בין 2-3 סקוטים- 3*20 (רגיל) 2*10 (על רגל אחת)	
עיקרי	עליות*20 קצב ספרינט, ירידה למטה בריצה קלה (שלא לנקוע את הרגליים) ממתין לדופק יורד ל120 ויוצא שוב, ריצה קלה חזרה לפארק.					ריצת משך 8 ק"מ בשאיפה בחול רך	
הערות	בעיקרי בין כל סט לסט יש לבצע מנוחה דינאמית עם סקוטים או מכרעים, מנוחה של לא יותר מ1ד		יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות			יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות	

שבוע 6

יום מרכיב	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	מנוחה	אימון קבוצה	אימון גיבושים	מנוחה - אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים
כוח	מתח- 75%,75%,75% מקבילים- 75%,75%,75% שכיבות שמיכה- 75%,75%,75% בטן – 4*25 הפסקה של 10ש בין 1-2 והפסקה של 30ש בין 2-3 סקוטים- 3*20 (רגיל) 2*10 (על רגל אחת)		ביצוע של: 70 מתח 70 מקבילים 70 סמוך קום 200 בטן זמן גג לביצוע 45ד				
עיקרי	עליות 20* קצב ספרינט, ירידה למטה בריצה קלה (שלא לנקוע את הרגליים) ממתין לדופק יורד ל120 ויוצא שוב		250מ * 12 – ריצה קצב אחיד מהיר מאוד – בין סט לסט ירידה לדופק 120				
הערות	בעיקרי בין כל סט לסט יש לבצע מנוחה דינאמית עם סקוטים או מכרעים, מנוחה של לא יותר מ1ד		יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות				

שבוע 7

יום מרכיב	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
חימום	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	מנוחה	אימון קבוצה	אימון גיבושים	מנוחה - אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים
כוח	כמה שיותר סבבים ב30ד של: מתח – 10 מקבילים – 10 סמוך קום – 10 שכיבות שמיכה – 10 סקווט – 10 בטן – 20		פירמידת מתח – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט לסט יש לחכות לא יותר מ30ש פירמידת מקבילים – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט יש לחכות לא יותר מ30ש 20 מכרעים (כל רגל) ללא ניתור והחלפה 4* 1ד 5* בטן סטטית מצב 2 על המרפקים 3ד קל 2ד מהיר 1ד קל 30ש כל הכוח 10*				
עיקרי	500*10 – כל 500מ יש לרוץ בקצב אחד מהיר אם יש אפשרות לרוץ על חול רך מצוין – בין סט לסט ירידה לדופק 120						
הערות	בעיקרי בין כל סט לסט יש לבצע מנוחה דינאמית עם סקוטים או מכרעים, מנוחה של לא יותר מ1ד			יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות			

שבוע 8 – שבוע מודל יום סיירות

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	יום מרכיב
מנוחה - אפשר לשלב שחייה אבל בשום פנים ואופן אין לבצע פעילות עם אימפקט על הרגליים	מודל יום סיירות	מנוחה	מנוחה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	חימום
				פירמידת מתח – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט לסט יש לחכות לא יותר מ30ש		מתח- 75%,75%,75% מקבילים- 75%,75%,75% שכיבות שמיכה- 75%,75%,75% בטן – 4*25 הפסקה של 10ש בין 1-2 והפסקה של 30ש בין 2-3 סקוטים- 3*20 (רגיל) 2*10 (על רגל אחת)	כוח
				פירמידת מקבילים – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט יש לחכות לא יותר מ30ש		עליות דיונה*20 קצב ספרינט, ירידה למטה בריצה קלה (שלא לנקוע את הרגליים) ממתין לדופק יורד ל120 ויוצא שוב	עיקרי
				20 מכרעים (כל רגל) ללא ניתור והחלפה 4* 1ד 5* בטן סטטית מצב 2 על המרפקים 5 ק"מ קצב מהיר מאוד - מדידה		בעיקרי בין כל סט לסט יש לבצע מנוחה דינאמית עם סקוטים או מכרעים, מנוחה של לא יותר מ1ד	הערות

שבוע 9 – שבוע לפני יום סיירות

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	יום מרכיב
מנוחה	ריצה קלה של 20ד	אימון קבוצה	מנוחה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	אימון קבוצה	5ד ריצה קלה עם סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, הרמת עקבים, 2 מתגברות למרחק של 25מ כל אחת. המתנה למטה לא יותר מ2 שניות	חימום
				פירמידת מתח – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט לסט יש לחכות לא יותר מ30ש		15ד של ביצוע מקסימום סבבים מתח – 3 מקבילים – 3 סמוך קום – 3 סקווט – 5 בטן – 5	כוח
				פירמידת מקבילים – 2,4,6,8,10,12 ויורד. בין כל סט יש לחכות לא יותר מ30ש			
				10 מכרעים (כל רגל) ללא ניתור והחלפה 4*			
				1ד 3* בטן סטטית מצב 2 על המרפקים			
				3ד קל 2ד מהיר 1ד קל 30ש כל הכוח 5*		ריצה קלה 20ד	עיקרי הערות
				יש לרשום את התוצאה בדף התוצאות			

טבלת ביצועים: מי שלוקח את עצמו ברצינות גם מבצע בקרה ומשוב לעצמו! רק ככה אפשר להגיע לתוצאות מרשימות!