

תכנית אימונים לגיבוש דובדבן ויחטיו"ת

הקדמה

השירות הצבאי בצה"ל, מהווה אתגר עבור כל חייל. אתגר זה מקבל משמעות, כאשר מדובר במי שמעוניין לשמש כלוחם ביחידה מובחרת. על מנת להיות מועמד ראוי, לשמש כלוחם שכזה, יש להכין את הגוף, ולהיות מסוגל לעמוד באותם מאמצים, הנדרשים ביחידות לוחמות. הכנת הגוף משמע, ביצוע פעילות גופנית מובנית, מתוכננת ומעל לכל מקצועית.

הנטייה לחשוב שכל פעילות גופנית ובמיוחד ריצות ללא סוף (וללא תוחלת), היא ההכנה הנכונה, מוטעית ביסודה.

יתר על כן, חשוב לדעת כי כושר גופני הינו מושג, המתאר את יכולתו של האדם לבצע פעולות, להן הוא נדרש במעגל חייו. מגוון הפעילויות להן אנו נדרשים, מעיד כי כושר גופני מכיל מרכיבים שונים. ההכנה הגופנית לקראת השרות כלוחם בצה"ל, טוב שתכלול אימונים מגוונים, המפתחים את מגוון מרכיבי הכושר הגופני. מוגשת בזאת הצעה, לפעילות גופנית שיש בה כדי להכין את הגוף, לקראת גיבוש ליחידה מובחרת:

עקרונות חשובים להבנה ולמימוש לפני תחילת האימונים.

1. חשוב להיבדק אצל רופא המשפחה ולידע אותו, על הכוונה לבצע אימונים לקראת הגיוס לצה"ל.
2. את ההכנה הגופנית הכוללת, נכון להתחיל כבר בסיום כיתה י' משמע כשנה לפני הגיוס.
3. חשוב להצטייד בנעלי ספורט באיכות טובה. (השקעה כספית בפרט זה משמעותית לאימונים נוחים ובריאים.
4. משטחי האימון בהם תפעל, חייבים להיות בטוחים – נקיים מחפצים מסוכנים, מוארים כראוי, רכים במידה נכונה (דשא, כורכר, חול)
5. הקפד על תזונה נכונה בכמות – שלוש ארוחות ביום, ובאיכות פחמימות (אורז, תפוחי אדמה, פסטה) חלבונים (דגים, בשר), פירות ירקות. ולהימנע מאכילת "מתוקים" למיניהם.
6. שינה – הכרחי לאפשר לגוף 7 – 8 שעות שינה בכל לילה.
7. הימנע לחלוטין מעישון ו/או משתיית משקאות אלכוהוליים
8. מומלץ להתאמן ונהל טבלת מעקב של התכנים אותם תבצע בכל אימון.
9. השתדל להנעים לעצמך כל אימון, באמצעות מוסיקה, חברים, משטחים מעניינים.
10. לכל אימון, חייבת להיות תכנית מובנית ומטרת הישג ברורה.

עקרונות לאימון נכון

1. הדרגתיות – חובה לבנות באופן הדרגתי ואף איטי, את היכולת הגופנית בכל מרכיב
2. ספציפיות – לכל מרכיב כושר (סיבולת, כח, זריזות וכו') יש להתאים אימון ספציפי
3. מבחני יכולת – בתחילת האימונים ולאורך ציר הזמן, יש לקיים מבחני יכולת אשר יעידו על שיפור, נסיגה או מצב קבוע, ביכולת האישית.
4. פיצוי יתר - האימונים ישפרו את היכולת הספציפית, אי לכך תוכל מעת לעת להעצים את העומס באימון, זאת מכון שהגוף שיפר את יכולתו באותו מרכיב
5. העמסה והתאוששות – הגוף בונה את יכולתו, בזמן המנוחה שלאחר האימון. אי לכך חובה לקיים תוכנית אימון, שתכלול זמן מנוחה מספק לאחר כל אימון.

הישגים אליהם תשאף להגיע

ערב הגיבוש ולאחר אימון מובנה, מתוכנן ומגוון, נשאף להגיע להישגים הבאים, במרכיבי הכושר הגופני השונים:

1. יכולת אירובית (סבולת לב ריאה וסבולת שריר) – ריצה למרחק של 5 ק"מ בקצב של 4-5 דק' לק"מ.
2. יכולת אירובית – ריצת 2000 בפחות מ-8 דקות
3. יכולת אירובית – ריצת 3000 בפחות מ-13 דקות
4. כוח בטן – ביצוע 200 קימות רצופות משכיבה לישיבה ("כפיפות בטן")
5. כוח ידיים – שרירים "כופפים" - 25 כפיפות ופשיטות מרפקים רצופות בתליה על מתח
6. כוח ידיים – שרירים "פושטים" - 70 כפיפות ופשיטות מרפקים רצופות, בסמיכה קדמית

ביצוע מדידת יכולת אישית בתחילת האימונים

על מנת לקיים תכנית אישית נכונה, עלינו לוודא מה היא יכולתך במספר מרכיבי כושר. אי לכך יש לבצע מדידה של המרכיבים הבאים:

1. זמן ריצה למרחק 2 קילומטרים – הריצה על משטח מתאים, רצוי מישורי.
2. כוח בטן – ביצוע תרגיל קימות משכיבה לישיבה ("כפיפות בטן") עמידת מוצא: שכיבה על משטח ישר כשהברכיים כפופות וכפות הרגליים מונחות על הקרקע. אצבעות הידיים שלובות ומונחות על העורף. אופן ביצוע: ביצוע רצוף של קימות משכיבה לישיבה במשך דקה, כאשר בכל קימה, המרפקים יגעו בברכיים ובשכיבה, השכמות יגעו בקרקע.
3. כוח ידיים – שרירים כופפים – כפיפות ופשיטות מרפקים בתליה על מתח. עמדת מוצא: הגוף בתליה על מתח כשהידיים אוחזות את המתח באחיזה עילית (האגודים פונים למרכז המתח)
4. כוח ידיים – שרירים פושטים – כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית ("שכיבות סמיכה") עמדת מוצא: רגליים צמודות על הקרקע, ידיים ישרות ברוחב כתפיים בסמיכה קדמית. אופן ביצוע: ירידה עם הגוף עד שהסנטר נוגע בקרקע. עליה עד ליישור מלא של הידיים

חשוב לדעת ולהדגיש ש:

1. מדידת היכולת האישית לפני תחילת האימונים חשובה מאוד. היא מספקת מידע מלא על המצב הגופני הנמדד. בהמשך תשממש מדידה זו כנקודת התייחסות אמינה לשיפור היכולת.

כניסה לתהליך אימונים חייבת להיות מתוך:

- מוטיבציה פנימית גדולה וקבועה לקיים כל אימון בזמנו ועל פי ההנחיות
- חוסר התפשרות במצבים מזדמנים. תירוצים כמו מזג אוויר, עייפות "אחר כך" וכו' הם פתח לתבוסה.
- גם כשהאימון קשה, לא נוח ולא נעים – הרי שכאשר הוא יסתיים תהיה תחושת הנאה אדירה (בעיקר במקלחת ובמנוחה שאחרי)
- הקפדה על אימונים סדירים, ישפרו את היכולת הגופנית ובתוך כך, את התחושה והדימוי הגופני במיוחד. לכן הקפד שלא לסוג מהתוכנית.
- הקשב לגוף שלך – מרגיש כי איבר מסוים או מפרק או אזור אינם מגיבים כהלכה, התייעץ עם בעל מקצוע (רופא, מאמן וכו')

עקרונות לתוכנית ההכשרה

הקדמה

1. בהתייחס לאימוני הריצה (התורמת לפיתוח סיבולת לב ריאה וסבולת שריר) יש לזכור כי הדופק משמש מדד לעצימות האימון. משמע ככל שהדופק גבוה יותר האימון קשה יותר.

הדופק המרבי שלך (כמי שהוא בן 17) הינו 203 פעימות לדקה. לצורך האימונים יהיה הדופק:

באימון קל – כ-50% מהדופק המירבי (=100 פ/ד)

באימון בינוני - כ-70% מהדופק המירבי (=140 פ/ד)

באימון קשה - כ-80% מהדופק המירבי (=160 פ/ד)

2. באימוני הכוח (שרירי- בטן, ידיים פושטים וידיים כופפים) יתבסס החישוב של עצימות האימון, על תוצאות המדידות שערכת בהתחלה.

3. גם באימוני הכוח יש להתבסס, על אחוז מתוך היכולת המרבית כך שמספר החזרות בתרגילי כוח יהיו: באימון קל - בערך של כ- 50% מהיכולת המרבית

באימון בינוני - בערך של כ- 70% מהיכולת המרבית

באימון קשה - בערך של כ- 80% מהיכולת המרבית

4. במידה שאינך יכול (אין לך מספיק כוח) לבצע תרגיל כוח באופן רגיל, בצע אותו בסדר הפוך. לדוגמא : תרגיל מתח – עלה על כסא, אחוז במתח כשהמרפקים כפופים (הסט את הכיסא הצידה) ויישר ידיים לאט לאט. המאמץ יתבטא בירידה איטית ומבוקרת.

5. חימום ומתיחות – חשוב להתחיל כל אימון בריצה קלה של מספר דקות להעלות חום הגוף ובתוך כך חום השרירים. כמו כן, לבצע תרגילים למתיחת השרירים האמורים לפעול באימון. בביצוע מתיחות חשוב להקפיד להישאר במצב המתוח של השריר כ- 8 שניות ולא לבצע ניעות.

6. גם בסוף כל אימון יש להקפיד על ביצוע מתיחות לשרירים שעבדו באימון.

7. לאורך כל תקופת האימונים יש להקפיד על יום מנוחה מלא, בין אימון לאימון לצורך התאוששות ובניית רקמות.

8. אם יש לך את האפשרות לצאת ולעשות את האימונים בחוף הים ולהשתמש בעליות שבחוף תל ברוך/הצוק זה מצוין ותורם רבות לשיפור הריצה וההתמודדות עם המאמץ!

שבוע 1-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
בדיקת מקסימום: שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל	25ד קל	30ד בינוני	אירובי
התלות על מתח עיניים עצומות מקסימום זמן	זחילה 20מ כפול 3 כל פעם מהר קיצור זמנים	החזקת עצם במשקל 4 ק"ג ידיים ישרות בעמידה מקסימום זמן	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	בתרגיל מיוחד יש לכופף ברכיים	הערות
שבוע 2-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל	5ד ריצה קל	5ד ריצה קל	חימום
ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
1ד קל1ד בינוני30ש כל הכוח כפול 10	25קל	500מ מהיר כפול 6 סטים מנוחה של דופק יורד ל120 בין סט לסט	ריצה
3 ק"מ הליכה מהירה עם 10 ק"ג על הגב	חפירת בור 1מ על 1מ הכי עמוק שניתן	3 ק"מ הליכה ריצה קלה עם 10 ק"ג על הגב	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

שבוע 3-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל בינוני כל דקה 5 נגביר קצב עד למהירות גבוהה	8*500	5*1000	אירובי
4 ק"מ הליכה מהירה עם 10 ק"ג על הגב	זחילה 10ד רצוף	4 ק"מ הליכה מהירה עם 10 ק"ג על הגב	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	בתרגיל מיוחד יש לכופף ברכיים	הערות
שבוע 4-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
מידת מקסימום: שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל בינוני כל דקה 5 נגביר קצב עד למהירות גבוהה וחוזרים למהירות בסיס	1000 + 30 סקווט קפיצה + 30מ זחילה + 20 מתח + 1000מ ריצה * 2	35ד קל	אירובי
מקסימום בטן סטטית במצב 2 על המרפקים	טיפוס על עמוד/חבל טיפוס בגובה 3מ כפול 5	זחילה למרחק של 30מ כפול 5 כל פעם מנסים מהר יותר	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	מורידים ישבן בזחילה	הערות

שבוע 5-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20ד קל בינוני כל דקה 5 נגביר קצב עד למהירות גבוהה וחוזרים למהירות בסיס	1000 + 30 סקווט קפיצה + 30מ זחילה + 20 מתח + 1000מ ריצה + 50 טיפוס הרים במצב 2 * 2	35ד קל	אירובי
5 ק"מ הליכה מהירה עם 10 ק"ג על הגב	חפירת בור 1מ על 1מ הכי עמוק שניתן	5 ק"מ הליכה מהירה עם 10 ק"ג על הגב	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות
שבוע 6-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
5ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
20מ*30	1000 כפול 5 במהירות בינוני גבוה בין סט לסט מחכים שהדופק ירד ל120 ויוצאים שוב	1000 + 30 סקווט קפיצה + 30מ זחילה + 20 מתח + 1000מ ריצה + 50 טיפוס הרים במצב 2 * 2	אירובי
לפתור קובייה הונגרית	תרגיל חפירת בור מתח לגדר כדי לעבור כמה שיותר מהר – אם נוגעים בגדר יוצאים לריצה של 20מ וחוזרים לחפור	להרצות לחבר/חברה/בן משפחה 3ד על נושא קרוב לליבך	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

שבוע 7-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
3ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
מדידת מקסימום שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
מדידת 2000 כפול 2 (בין מדידה למדידה מחכים 5ד) 10ד ריצה קל	10*300מ מהיר	35 קל בינוני	אירובי
5 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה	חפירת בור 1מ על 1מ הכי עמוק שמצליח	זחילה 15ד רצוף למדוד כמה מרחק מצליח לעבור	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות
שבוע 8-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
3ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
400 כפול 10- בין סט לסט מחכים לדופק 120	1ד קל 2ד בינוני 1ד כל הכוח *	1000 + 30 סקוט קפיצה + 30מ זחילה + 20 מתח + 1000מ ריצה + 50 טיפוס הרים במצב 2 * 2	אירובי
זחילה למרחק 100מ כפול 3 כל פעם לנסות לעשות זמן טוב יותר	לעשות מעשה טוב	לטייל בסופ"ש במדבר או צפון ולספר לקבוצה איך היה	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

שבוע 9-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
3ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
2ד קל 1ד בינוני 30ש כל הכוח *12	800מ *6	35קל בינוני	אירובי
6 ק"מ הליכה מהירה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה (עדיף בחול עמוק ועליות)	זחילה – 20מ*20 הכי מהר שלך	זחילה 15ד רצוף	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות
שבוע 10-			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
3ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
מדידת מקסימום שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
250*20 מהיר מאוד	20מ*20 *2	35קל בינוני	אירובי
טיפוס על עמוד/חבל 3מ כפול 10	התלות על מתח סטטי עיניים עצומות מקסימום זמן	זחילה 15מ כל הכוח כפול 10	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

שבוע 11-			מטרת השבוע
א	ג	ו - מסכם	המרכיב/יום
3ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 70% 3 סטים שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
מדידת 2000 כפול 2	10*500 קצב גבוה	35 קל בינוני	אירובי
6 ק"מ ריצה קלה עם 15 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה (עדיף בחול עמוק ועליות)	זחילה – 15 מ* 20 כל הכוח	6 ק"מ ריצה קלה עם 10 ק"ג על הגב כל דקה 5 מגבירים קצב לריצה קלה וחוזרים להליכה (עדיף בחול עמוק ועליות)	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות
שבוע 12- שבוע הורדת עומסים (במידה ויש גיבוש בשבוע הזה- לוקחים שבוע אחד אחורה)			מטרת השבוע
א	ג	ו	המרכיב/יום
3ד ריצה קל – סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל- סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	5ד ריצה קל - סיבובי ידיים, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, 3 מתגברות	חימום
ביצוע 50% 1 סט שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 1 סט שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	ביצוע 50% 1 סט שכיבות שמיכה מתח מקבילים בטן סקוטים	כוח
10ד קל	10ד קל	10ד קל	אירובי
לקרוא ספר על דובדבן	להרצות בפני בן משפחה על נושא קרוב לליבך 3ד	לחשוב עם עצמך ולרשום על דף למה אתה רוצה להצליח בגיבוש ומה תעשה אם לא תצליח. תשמור את הדף אצלך לאחר הגיבוש	תרגיל מיוחד
5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	5ד ריצת שחרור+ מתיחות בישיבה	שחרור והרפיה
רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	רישום בטבלת ביצועים	הערות

