

תכנית אימונים 2014-2015

מרתון טבריה

חצי מרתון עמק המעיינות

מרוץ לילה תל אביב

שבוע	יום	Aug	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 2	16	מוצ"ש	ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	17	א			
	18	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	19	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	20	ד	ריצת טמפו	6	שער אלעזר
	21	ה			
	22	ו	ריצה ארוכה	12	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 18 33 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Aug	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 1	10	מוצ"ש	ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	11	א			
	12	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	13	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	14	ד	ריצת טמפו	6	שער אלעזר
	15	ה			
	16	ו	ריצה ארוכה	10	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 16 31 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Aug-Sept	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 4	30	מוצ"ש	ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	31	א			
	1	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	2	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	3	ד	אימון פרטלק	3	שער אלעזר
	4	ה			
	5	ו	ריצה ארוכה	14	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 23 38 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Aug	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 3	23	מוצ"ש	ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	24	א			
	25	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	26	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	27	ד	אימון אינטרוולים	6	שער אלעזר
	28	ה			
	29	ו	ריצה ארוכה	12	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 18 35 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Sept	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 6	13	מוצ"ש	ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	14	א			
	15	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	16	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	17	ד	אימון פרטלק	3	שער אלעזר
	18	ה			
	19	ו	ריצה ארוכה	14	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 23 40 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Sept	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 5	6	מוצ"ש	ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	7	א			
	8	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	9	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	10	ד	אימון אינטרוולים	3	שער אלעזר
	11	ה			
	12	ו	ריצה ארוכה	12	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 21 33 ↓ בירידה					

שבוע	יום	Sept-Oct	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 8	27	מוצ"ש	ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	28	א			
	29	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	30	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	1	ד	אימון עליות	9	שער אלעזר
	2	ה			
	3	ו	ריצה ארוכה	16	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 22 42 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Sept	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 7	20	מוצ"ש	ריצת נפח	14	שער אפרת דרום
	21	א			
	22	ב	אימון עליות	6	שער אלעזר
	23	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	24	ד			
	25	ה	א ראש השנה		
26	ו	ב ראש השנה			
סה"כ קילומטרים שבועיים 17 24 ↓ בירידה					

שבוע	יום	Oct	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 10	11	מוצ"ש	ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	12	א			
	13	ב	אימון עליות	9	שער אלעזר
	14	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	15	ד	חג		
	16	ה	שמחת תורה		
	17	ו	ריצה ארוכה	16	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 27 48 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Oct	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 9	4	מוצ"ש	יום כיפור		
	5	א			
	6	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	7	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	8	ד	אימון פרטלק	9	שער אלעזר
	9	ה	סוכות		
	10	ו	ריצה ארוכה	16	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 17 34 ↓ בירידה					

שבוע	יום	Oct	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 12	25	מוצ"ש	ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	26	א			
	27	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	28	ג	מרוץ לילה תל אביב	10	תל אביב
	29	ד	ריצת התאוששות	5	שער אלעזר
	30	ה			
	31	ו	ריצה ארוכה	16	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 31 51 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Oct	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 11	18	מוצ"ש	ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	19	א			
	20	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	21	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	22	ד	אימון אינטרוולים	6	שער אלעזר
	23	ה			
	24	ו	ריצה ארוכה	14	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 25 41 ↓ טיפף					

שבוע	יום	Nov	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 14	8	מוצ"ש	ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	9	א			
	10	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	11	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	12	ד	אימון עליות	3	שער אלעזר
	13	ה			
	14	ו	ריצה ארוכה	20	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 34 50 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Nov	חצי מרתון	מרתון	הערות
שבוע 13	1	מוצ"ש	ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	2	א			
	3	ב	קרואספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	4	ג	קרואספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	5	ד	אימון אינטרוולים	3	שער אלעזר
	6	ה			
	7	ו	ריצה ארוכה	18	שער אלעזר
סה"כ קילומטרים שבועיים 32 48 ↑ בעליה					

שבוע	יום	Nov	מרתון	הערות
16	22	מוצ"ש ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	23	א		
	24	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	25	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	26	ד אימון פרטלק	9	שער אלעזר
	27	ה		
	28	ו ריצה ארוכה	34	שער אלעזר
		סה"כ קילומטרים שבועיים	56	32

שבוע	יום	Nov	מרתון	הערות
15	15	מוצ"ש ריצת נפח	10	שער אפרת דרום
	16	א		
	17	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	18	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	19	ד אימון ספרינטיים	6	שער אלעזר
	20	ה		
	21	ו ריצה ארוכה	32	שער אלעזר
		סה"כ קילומטרים שבועיים	51	34

שבוע	יום	Dec	מרתון	הערות
18	6	מוצ"ש ריצת התאוששות	12	שער אפרת דרום
	7	א		
	8	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	9	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	10	ד אימון פרטלק	6	שער אלעזר
	11	ה		
	12	ו ריצה ארוכה	36	שער אלעזר
		סה"כ קילומטרים שבועיים	55	

שבוע	יום	Dec	מרתון	הערות
17	29	מוצ"ש ריצת נפח	5	שער אפרת דרום
	30	א		
	1	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	2	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	3	ד אימון ספרינטיים	6	שער אלעזר
	4	ה		
	5	ו חצי מרתון עמק המעינות	21	בית שאן
		סה"כ קילומטרים שבועיים	40	27

שבוע	יום	Dec	מרתון	הערות
20	20	מוצ"ש ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	21	א		
	22	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	23	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	24	ד אימון ספרינטיים	6	שער אלעזר
	25	ה		
	26	ו ריצה ארוכה	30	שער אלעזר
		סה"כ קילומטרים שבועיים	49	

שבוע	יום	Dec	מרתון	הערות
19	13	מוצ"ש ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	14	א		
	15	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	16	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	17	ד אימון אינטרוולים	9	שער אלעזר
	18	ה		
	19	ו ריצה ארוכה	40	שער אלעזר
		סה"כ קילומטרים שבועיים	62	

שבוע	יום	Jan	מרתון	הערות
22	3	מוצ"ש ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	4	א		
	5	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	6	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	7	ד		
	8	ה		
	9	ו מרתון טבריה	42	טבריה
		סה"כ קילומטרים שבועיים	13	

שבוע	יום	Dec-Jan	מרתון	הערות
21	27	מוצ"ש ריצת נפח	12	שער אפרת דרום
	28	א		
	29	ב קרוספיט		נשים 06:00-גברים 07:00
	30	ג קרוספיט	1	גברים 20:00-נשים 21:00
	31	ד אימון עליות	9	שער אלעזר
	1	ה		
	2	ו ריצה ארוכה	26	שער אלעזר
		סה"כ קילומטרים שבועיים	48	

<http://www.youtube.com/watch?v=7imi-7YKZE>

! ריצה - כל הריצות נעשות תוך נחיתה על כריות כף הרגל תחילה, כדי למנוע פציעות. הפנייה ל
 * טמפו - ריצות בקצב של בראור. צריך להגיע לסף האנארובי. בין 80-90% מדופק
 ** אימוני עליות - להגיע לדופק גבוה. בעצם אימון התנגדות (Resistance Training)
 *** אימוני פרטלק - ריצה במהירויות משתנות
 **** אימוני אינטרוולים - ריצה מהירה וריצה איטית לחילופין
 ***** ריצות ארוכות - בקצב שניתן לנהל שיחה. יותר מהר מזה לא משיג את המטרה.
 ***** אימוני קרוספיט משמשים בעיקר לחיזוק שרירים ולמניעת פציעות, בנוסף לתרונות האחרים של השיטה.

ויתור/הסתייגות: את המידע שאנו מספקים באתר או מספקים מתוך רצון לשתף ולהשתף במאמץ ובהנאה שברציה. אין אנו יכולים לקחת אחריות על המידע ומבקשים מכל אחד לבחון באחריות את התאמת המידע ותכניות האימונים לרמתו האישי ולבריאותו.

Waver: The information given at this site is with the purpose of sharing information and intentions of furthering the sport. We do not take responsibility for the content and training programs, and ask to examine and check all information with appropriate trainers while accommodating them to personal requirements and health.

www.crossfitgush.com

054-8090895

mmishan@yahoo.com

אתר אינטרנט

נייד

מייל