

תכנית ריצה למתחילים



מ-0 ל-3 ק"מ בחודשיים



ISRAELDOJO.CO.IL

מוכנים? קדימה...





ISRAELDOJO.CO.IL

זכויות יוצרים:

אין לשכפל, להפיץ, למכור, להעתיק, או לעשות כל שימוש מסחרי כלשהו בכל או חלק מתכני תכנית זו, כולל גרפיקה, תיאורים, טקסט וכל אלמנט המוצג בתכנית, אלא אם ניתנה רשות כתובה וחתומה לכך בכתב ומראש.

הבהרה:

תכנית זו ניתנת כתכנית אימונים ללא תשלום לכל מי שמבקש/ת להשתפר ביכולות הריצה שלהם, וזאת ללא אבחון או התאמה אישית.

המידע המוצג בתכנית זו אינו מיועד בשום אופן כיעוץ רפואי או כתחליף ליעוץ רפואי מוסמך. יש להשתמש במידע בשילוב עם הנחייתו וטיפולו של הרופא המטפל. התייעץ עם הרופא שלך לפני שתתחיל בתוכנית זו כפי שתעשה בכל תוכנית אימונים ותזונה. אם בחרת שלא לקבל את הסכמת הרופא שלך / או לעבוד עם הרופא תוך שימוש בהמלצות בתוכנית, אתה מסכים לקבל אחריות מלאה על מעשיך.

עם זאת, סביר להניח כי השימוש בתוכנית זו כפי שנועדה יגרום רק לשיפור יכולות הריצה וסיבולת אירובית (לב-ריאה).



שבוע ראשון

- יום 01 מנוחה
- יום 02 צאו להליכה באורך 30 דקות, בקצב נוח.
עם קצת מאמץ עד שתרגישו שאתם נושמים יותר מאשר בדרך כלל, אבל בלי להגיע למצב בו קשה לכם או "קוצר נשימה".
- יום 03 הליכה באורך 30 דקות בקצב נוח. כמו אתמול.
- יום 04 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 30 שניות. המשיכו בשילוב הזה לכל האימון. זו הטעימה הראשונה שלכם בריצה. אל תרוצו יותר משלושים שניות בכל פעם. רוצו בקצב נוח.
- יום 05 מנוחה. תנו לגוף להתאושש מהריצה הראשונה
- יום 06 הליכה/ריצה במשך 30 דקות (כמו ביום 4)
- יום 07 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 60 שניות. המשיכו בשילוב הזה לכל האימון.



שבוע שני

- יום 01 מנוחה
- יום 02 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 60 שניות.
שמרו על קצב שנוח לכם.
- יום 03 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 30 שניות.
המשיכו בשילוב הזה לכל האימון.
- יום 04 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 60 שניות.
שמרו על קצב שנוח לכם.
- יום 05 מנוחה, או פעילות אחרת כמו שחיה
- יום 06 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 2 דקות.
- יום 07 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 2 דקות.
המשיכו בשילוב הזה לכל האימון.



שבוע שלישי

- יום 01 מנוחה
- יום 02 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 3 דקות.
שמרו על קצב שנוח לכם.
במידה ואתם מרגישים קושי ב-3 דקות ריצה,
הוסיפו הפסקות הליכה של כ-10/15 שניות לריצה.
- יום 03 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 2 דקות.
- יום 04 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 3 דקות.
- יום 05 מנוחה, או פעילות אחרת כמו שחיה רגועה
- יום 06 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 4 דקות.
- יום 07 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 4 דקות.
המשיכו בשילוב הזה לכל האימון.



שבוע רביעי

- יום 01 מנוחה
- יום 02 הליכה בלבד במשך 30 דקות.
התקדמתם מאוד בשבועות האחרונים,
עכשיו נוריד קצת קצב לאימון הזה.
- יום 03 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
זכרו לשמור על קצב שנוח לכם.
- יום 04 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 4 דקות.
- יום 05 מנוחה, או פעילות אחרת כמו שחיה רגועה
- יום 06 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 4 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 07 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 4 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
המשיכו בשילוב הזה לכל האימון.



שבוע חמישי

- יום 01 מנוחה
- יום 02 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 3 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
זכרו לשמור על קצב שנוח לכם.
- יום 03 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 4 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 04 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 3 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 05 מנוחה, או פעילות אחרת כמו שחיה
- יום 06 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 2 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 07 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 2 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
המשיכו בשילוב הזה לכל האימון.



שבוע שישי

- יום 01 מנוחה
- יום 02 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 1 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
אם בשלב כלשהו באימון זה אתם מרגישים קושי רציני, חזרו אחורה לאימון של שבוע קודם בו הרגשתם בנוח. זכרו לדחוף רק מספיק כדי להגיע להתקדמות.
- יום 03 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 2 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 04 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 1 דקות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 05 מנוחה, או פעילות אחרת כמו שחיה
- יום 06 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 30 שניות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 07 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 30 שניות ואז ריצה למשך 5 דקות.
המשיכו בשילוב הזה לכל האימון.



שבוע שביעי

- יום 01 מנוחה
- יום 02
 - הליכה של 10 דקות ואז ריצה למשך 1.5 ק"מ
 - הליכה מהירה 5 דקות, ריצה של 1.5 ק"מ
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה
- יום 03 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 30 שניות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 04
 - הליכה של 10 דקות ואז ריצה למשך 2 ק"מ
 - הריצה יכולה להיות בכל מקום: פארק/בעיר/הליכון
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה
- יום 05 מנוחה, או פעילות אחרת כמו שחיה
- יום 06
 - הליכה של 10 דקות ואז ריצה למשך 1.5 ק"מ
 - הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 1.5 ק"מ
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה
- יום 07
 - הליכה של 10 דקות
 - ריצה למשך 2.5 ק"מ הריצה יכולה להיות בכל מקום
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה



שבוע שמיני

- יום 01 מנוחה
- יום 02
 - הליכה של 10 דקות ואז ריצה למשך 1.5 ק"מ
 - הליכה של 5 דקות ואז ריצה למשך 1.5 ק"מ
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה
- יום 03 הליכה/ריצה במשך 30 דקות.
הליכה של 30 שניות ואז ריצה למשך 5 דקות.
- יום 04
 - הליכה של 10 דקות
 - ריצה למשך 3 ק"מ הריצה יכולה להיות בכל מקום
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה
- יום 05 מנוחה, או פעילות אחרת כמו שחיה
- יום 06
 - הליכה של 10 דקות
 - ריצה למשך 3 ק"מ
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה
- יום 07
 - הליכה של 10 דקות, ריצה למשך 3.5 ק"מ
אם אתם עייפים מהימים הקודמים, רוצו קצת פחות...
 - סיימו עם 10 דקות של הליכה



ISRAELDOJO.CO.IL

הצלחתם! אתם רצים רחוק



איך תמשיכו מכאן?
זה בידכם...