

סיוכום	יום שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
	(51 ק"מ)	(17, 34, ו-51 ק"מ)		(34 ו-51 ק"מ)		(17, 34, ו-51 ק"מ)	
שבוע 1	20/12/08	19/12/08	18/12/08	17/12/08	16/12/08	15/12/08	14/12/08
	שעתיים קל מישור	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה
	הכל ב-E1	טכניקה					
		חצי שעה חימום, חצי שעה בקצב 60%-70%, 10 ספרינטים של 10 שניות כל 3 דקות. חצי שעה שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חצי שעה חימום, חצי שעה בקצב 60%-70%, 10 ספרינטים של 10 שניות כל 3 דקות. חצי שעה שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חצי שעה חימום, חצי שעה בקצב 60%-70%, 10 ספרינטים של 10 שניות כל 3 דקות. חצי שעה שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
שבוע 2	27/12/08	26/12/08	25/12/08	24/12/08	23/12/08	22/12/08	21/12/08
	שעתיים קל גבעות	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה
	הכל ב-E1						
		4 פעמים 10 דקות עבודה ב-E1 (פלטת 16/17) ומיד בסיום ספרינט 15 שניות מקסי' סלד בהילוכים קלים +מנוחה 5 דקות (ברכיבה קלה). 15 דקות לסובב רגליים סלד גבוה+שחרור 30 דקות.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	4 פעמים 10 דקות עבודה ב-E1 (פלטת 16/17) ומיד בסיום 15 שניות מקסי' סלד בהילוכים קלים +מנוחה 5 דקות (ברכיבה קלה). 15 דקות לסובב רגליים סלד גבוה+שחרור 30 דקות.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חצי שעה חימום, 4 פעמים 10 דקות עבודה ב-E1 (פלטת 16/17) ומיד בסיום ספרינט 15 שניות מקסי' סלד בהילוכים קלים +מנוחה 5 דקות (ברכיבה קלה). 15 דקות לסובב רגליים סלד גבוה+שחרור 30 דקות.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
	חנוכה	חנוכה	חנוכה	חנוכה	חנוכה	א' חנוכה	
שבוע 3	3/1/09	2/1/09	1/1/09	31/12/08	30/12/08	29/12/08	28/12/08
	שלוש שעות גבעות	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה
	הכל ב-E1						
		עשרים דקות חימום, 4 פעמים 15 דקות עבודה ב-E1 (פלטת 16/17) ומיד בסיום אינטרוול של דקה מקסי' סלד בהילוכים קלים +מנוחה 5 דקות (ברכיבה קלה), שחרור 20 דקות סלד גבוה.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	עשרים דקות חימום, 4 פעמים 15 דקות עבודה ב-E1 (פלטת 16/17) ומיד בסיום אינטרוול של דקה קלים +מנוחה 5 דקות (ברכיבה קלה), שחרור 20 דקות סלד גבוה.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	4 פעמים 10 דקות עבודה ב-E1 (פלטת 16/17) ומיד בסיום ספרינט 15 שניות מקסי' סלד בהילוכים קלים +מנוחה 5 דקות (ברכיבה קלה). 15 דקות לסובב רגליים סלד גבוה+שחרור 30 דקות.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
						ח' חנוכה	חנוכה

שבוע 4	10/1/08	9/1/08	8/1/08	7/1/08	6/1/08	5/1/08	4/1/08
	שעתיים קל מישור	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה
	הכל ב-E1	אימון טכניקה					
		חצי שעה חימום, חצי שעה בקצב 60%-70%, 10 אינטרוולים של 30 שניות כל 3 דקות. חצי שעה שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חצי שעה חימום, חצי שעה בקצב 60%-70%, 10 אינטרוולים של 30 שניות כל 3 דקות. חצי שעה שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חצי שעה חימום, חצי שעה בקצב 60%-70%, 10 אינטרוולים של 30 שניות כל 3 דקות. חצי שעה שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל
שבוע 5	17/1/08	16/1/08	15/1/08	14/1/08	13/1/08	12/1/08	11/1/08
	שעתיים וחצי	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה
	מישור						
	חצי שעה חימום, שעה E1, חצי שעה E2, שעה E1+שחרור	חימום חצי שעה, פעמיים הכל +מנוחה של 5 דקות בין הפרמידות. פרמידה עולה ויורדת עד דקה. 5 דקות E1 + חמש עשרה דקות E2 + חמש דקות E1 שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חימום חצי שעה, פעמיים הכל +מנוחה של 5 דקות בין הפרמידות. פרמידה עולה ויורדת עד דקה. 5 דקות E1 + עשר דקות E2 + חמש דקות E1 שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חימום חצי שעה, פעמיים הכל +מנוחה של 5 דקות בין הפרמידות. פרמידה עולה ויורדת עד 45 שניות. 5 דקות E1 + חמש דקות E2 + חמש דקות E1 שחרור	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.