יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת	סיכום
	(17, 34, ו-51 ק"מ)		(34 ו-51 ק"מ)		(17, 34, ו-51 ק"מ)	(51 ק"מ)	
18/1/08	חצי שעה שחרור	20/1/08	21/1/08	22/1/08	23/1/08	24/1/08	
מנוחה/הליכה	שעתיים אימון אינטרוולים של דקה	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון אינטרוולים של 2 דקות	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון אינטרוולים של 3 דקות	שלוש שעות גבעות	שבוע 6
אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חימום טוב כ-30 דקות, עשרה אינטרוולים של דקה כל 4 דקות. חצי שעה E1 סל"ד גבוה, שחרור.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חימום טוב 30 דקות, שמונה אינטרוולים של 2 דקות+3 דקות מנוחה. 30 דקות E1 סלד גבוה, שחרור.	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חימום של 30 דקות. שישה אינטרוולים של 3 דקות+3 דקות מנוחה. חצי שעה E1 סלד גבוה, שחרור.	שעה ב-E2 + עשר דקות E3 כל השאר E1	
25/1/08	26/1/08	27/1/08	28/1/08	29/1/08	30/1/08	31/1/08	
מנוחה/הליכה	שעתיים אימון אינטרוולים של 4 דקות	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון אינטרוולים של 5 דקות	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון אינטרוולים של 6 דקות	שלוש וחצי שעות גבעות	שבוע 7
אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	חימום של 30 דקות, שישה אינטרוולים של 4 דקות+שלוש דקות מנוחה, חצי שעה E1 סל"ד גבוה שחרור		חצי שעה חימום, שישה אינטרוולים של 5 דקות+5 דקות מנוחה, 10 דקות E1 סלד גבוה, שחרור.		חצי שעה חימום שישה אינטרוולים של 6 דקות+4 דקות מנוחה. 15 דקות E1 סל"ד גבוה, שחרור.	E2 +עשרים דקות E3 כל השאר ב-E1	
1/2/08	2/2/08	3/2/08	4/2/08	5/2/08	6/2/08	7/2/08	
מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	מנוחה/הליכה	שעתיים אימון	שעתיים קל מישור	שבוע 8
אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים E1	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים E1	אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים E1	הכל ב-E1	
שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	