

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 9	14/2/08	13/2/08	12/2/08	11/2/08	10/2/08	9/2/08	8/2/08
	שעתיים מישור	שעתיים אימון אינטרוולים ארבע פעמים 15 דקות	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים אימון עבודה ב-E1/E2/E3	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים אימון ספרינטים	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
שבוע 10	21/2/08	20/2/08	19/2/08	18/2/08	17/2/08	16/2/08	15/2/08
	שעתיים וחצי מישור גבעות	שעתיים אימון פעמיים 30 דקי' מקס מהירות	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים אימון שעתיים E1 סלד גבוה	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים אימון אינטרוולים של 5 דקות חצי שעה חימום שישה אינטרוולים של 5 דקות+5 דקות מנוחה. חצי שעה E1 סל"ד גבוה, שחרור.	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
שבוע 11	28/2/08	27/2/08	26/2/08	25/2/08	24/2/08	23/2/08	22/2/08
	שלוש שעות מישור גבעות	שעתיים אימון שעה מקסי' מהירות	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים אימון שעתיים E1 סלד גבוה	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעתיים אימון אינטרוולים של 5 דקות עשרים דקות חימום שמונה אינטרוולים של 5 דקות+5 דקות מנוחה. עשרים דקות E1 סל"ד גבוה, שחרור.	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
שבוע 12	7/3/08	6/3/08	5/3/08	4/3/08	3/3/08	2/3/08	1/3/08
	שלוש שעות קל	שעתיים אימון סימולציית תחרות	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעה וחצי קל	מנוחה/הליכה	מנוחה	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
חידוד	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל	שבוע קל
שבוע 13	14/3/08	13/3/08	12/3/08	11/3/08	10/3/08	9/3/08	8/3/08
		שעה וחצי קל +6 ספרינטים של 10 שניות	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	אימון שעתיים חצי שעה חימום, שעה סלד גבוה ב-E1. חצי שעה שחרור.	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.	שעה וחצי קל+6 ספרינטים	מנוחה/הליכה אפשרות לשחרור אקטיבי הליכה או ריצה קלה ביותר עד חצי שעה.
	מרוץ האופניים הראשון לנשים			שושן פורים	פורים		