

שכבת למידה	סוג	מקצוע	מרחק	תכנון	הערות	קלימטון	ארוכה
הוכנית אימון למרתון המשלבת בעיקר שחייה (+ פעם בשבוע אופניים או רוצים) - מתאימה למי שיועד לרוץ 10 ק"מ							
18	א	שחייה		שחייה שעה			13
	ב	ריצה+ שחייה	10	ריצה שעה+ שעה ורבע שחייה			
	ג						
	ד	שחייה					
	ה	ריצה שינויי קצב	10	ריצה 10 לאחר 3 ק"מ , רצים מתגברת של			
17	ו	ריצה	13	ריצה 65%-70%			33
	ז	אופניים		רכיבה - 60 ק"מ			
	א	שחייה					
	ב	ריצה+ שחייה	11	חימום 10 דקות, מדידה 5 ק"מ דופק עד 70%, חשוב לא לרוץ יותר מהר, שחרור + שחיה			
	ג	חופש					
16	ד	שחייה					13
	ה	ריצה	11	ריצה שעה קל			
	ו	ריצה	13	נפח 65%			
	ז	אופניים		רכיבה - 60 ק"מ			
	א	שחייה					
15	ב	ריצה+ שחייה	10	חימום 15 דקות, 6 כפול 1000 עד דופק 70% - ריצה איטית, להשלים לשעה ריצה + שחיה			36
	ג	שחייה					
	ה	ריצה	12	חימום 10 דקות דופק, 20 דקות דופק 70%, 10 דקות 80%, השאר 60-			
	ו	ריצה	14	65% - לנקפיד על שליטה בדופק			
	ז	אופניים		רכיבה - 60 ק"מ			
14	א	שחייה					25
	ב	ריצה+שחייה		חימום 10 דקות, 8 כפול 1000 בדופק 65%, 30 שניות מנוחה בין הסטים. לדעת כמה לוקח כל ק"מ כהכנה לאימוני הנפח + שחיה			
	ג	ריצה+ריצה		אימון אופניים+ 5 ק"מ קצב, התחלה וסיום 90%			
	ד	שחייה					
	ה	ריצה	15	נפח 65%			
13	ו	מנוחה					41
	ז	טריאתלון אולימפי	10				
	א	שחייה					
	ב	ריצה+ שחייה	11	חימום 1000 מ' למדוד זמן, 4 כפול 1000 מורידים 15 שניות מזמן המדידה, השלמת המרחק + שחיה			
	ג	חופש					
12	ד	שחייה					18
	ה	ריצה	12	חימום 10 דקות, ריצה בדופק 70%, שחרור 10 דקות			
	ו	ריצה	18	נפח 65%			
	ז	אופניים		רכיבה - 60 ק"מ			
	א	שחייה					
11	ב	ריצה+שחייה	11	חימום 15 דקות, 2 כפול 2000 דופק 75%, בין הסטים חזרה ל-70%, שחרור + שחיה			42
	ג	אופניים+ריצה	5	שעה אופניים+5 ריצה קצב (70%)			
	ד	ריצה+ שחייה	10	חימום, קצב בדופק 75%, שחרור + שחיה			
	ה	חופש צמים					
	ו	ריצה	16	נפח 65%			
10	ז	אפניים		רכיבה - 60 ק"מ			16
	א	שחייה					
	ב	משולב	20	אימון נפח+ שחייה של שעה (סה"כ 3 שעות אימון)			
	ג	אופניים החלפות	4	חימום 15 דקות, 4 סטים: 5 ק"מ אופניים+1 ק"מ ריצה, שחרור			
	ד	שחייה					
9	ה	ריצה	12	חימום 10 דקות, 2 כפול 500 מתגברות, 30 דקות ריצה בקצב סף, שחרור			41
	ו	מנוחה					
	ז	דואתלון ספרינט	5				
	א	שחייה					
	ב	משולב	10	חימום 10 דקות, 3 כפול 2000, קצב 70% בין הסטים דקה הליכה, שחרור + שחיה			
8	ג	שחייה					22
	ד	שחייה					
	ה	ריצה	11	שינויי קצב+ גירוד סף			
	ו	ריצה	11	חימום 10 דקות, 10 דקות דופק 150, 12 דקות דופק 60%, 5 דקות קצב סף + 12 דקות 80% - חזרה על הסט, שחרור + שחיה			
	ז	אופניים	22	נפח 65%			
7	א	שחייה					50
	ב	משולב	11	חימום 10 דקות, 6 כפול 500 דופק 70% להקפיד על שליטה בקצב קבוע (לדייק במהירות), שחרור + שחיה			
	ג	שחייה					
	ד	שחייה					
	ה	ריצה	11	ריצה שינויי קצב			
6	ו	ריצה	23	10 דקות - דופק 140, 20 דקות - דופק 150, 10 דקות - דופק 160, 5 דקות - דופק 140, 7 דקות סף אנ-אירובי או דופק 165 (אם לא ידוע), שחרור			23
	ז	אופניים	5	רכיבה- 35 ק"מ + 5 ק"מ ריצה			
	א	שחייה					
	ב	משולב	10	חימום 10 דקות, קצב קבוע, 5 כפול 500 דופק 75-80% דקות הליכה בין הסטים, שחרור עד הסוף, להשלים 10 ק"מ + שחיה			
	ג	שחייה					
5	ד	ריצה	11	חימום 10 דקות, 40 דקות דופק 80%, שחרור 10 דקות			51
	ה	ריצה	25	הכנה לקצב של 5 ק"מ			
	ו	ריצה	5	חימום 5 ק"מ, 3 כפול 5 לא לעבור דופק 75%, 5 קל דופק 65%			
	ז	אופניים+ריצה	5	אופניים 40 קצב+ ריצה 5 לאחר אופניים			
	א	שחייה					
4	ב	משולב+ נפח	28	ריצת נפח 28 ק"מ דופק 65% + 45 דקות שחיה קל			25
	ג						

28	55	קצב 5 ק"מ	12	רציה	ה	8
		חימום 3 ק"מ, 5 ק"מ קצב 80% להשלים את המרחק דופק 65%			ו	
		קצב 5 ק"מ, אם יש כוח להגביר	15	רציה	ש	
31	57	אין אימון		מנחה	א	7
		חימום 3 ק"מ, 5 כפול 500 מתגברות, בין כל סט 2 דקות הפסקה, 500	12	משולב	ב	
		אחרון מדידה בכל הכוח, שחרור + שחיה			ג	
		חימום - 20 ק"מ אופניים, ק"מ רציה קל, 5 אופניים חזק, ק"מ רציה קל, מתיחות + שחרור, מדידה של 5 אופניים + ק"מ רציה, שחרור	4	אימון משולב	ד	
		חימום 10 דקות, 40 דקות דופק 80%, שחרור 10 דקות	10	רציה	ה	
			31	רציה	ו	
		רכיבה 50 ק"מ		אופניים	ש	
12	33	שליטה בדופק				6
		התחלה 10 דקות דופק 140, 10 דקות דופק 150, 10 דקות דופק 155,	12	שחיה+ רציה	א	
		10 דקות דופק 160, 10 דקות דופק 165 או סף אירובי, שחרור + שחיה			ב	
		חימום 2 ק"מ, 3 כפול 1000 מתגבר, בין כל סט 3 דקות הליכה, סט אחרון כל הכוח, בסוף 6 ק"מ קל	11	משולב	ג	
		שעה ורבע שחיה		מנחה	ד	
			10	טרילון	ו	
				מנחה+ שינה	ש	
28	67	15 ק"מ רציה קצב 75% להשתדל לעשות שחיה ורציה לא ברצף	15	שחיה+רציה	א	5
		תרגול שמירה על קצב, חימום 10 דקות, 5 כפול 1000 להקפיד לרוץ את כל ה-1000 באותו קצב, דופק עד 75%, להשלים מרחק קל	12	משולב	ב	
		רציה קצב, באמצע 5 ק"מ 80%	12	רציה	ד	
		אימון מאוד קשה, נפח שבור				4
חימום 5 ק"מ, 10 ק"מ דופק 70%, 3 דקות הליכה קלה, שתי+אוקל, 10 ק"מ דופק 70%, 3 ק"מ שחרור דופק 60% מאוד לאט	28	רציה	ו			
				אופניים	ש	
						א
21	43	חימום 1 ק"מ, רציה נגטיב 5 ק"מ ראשונים 70%, 5 אחרונים, שחרור 1 ק"מ+85% + 1:15 שחיה	12	משולב	ב	4
		שחיה בבוקר			ג	
		חימום 2 ק"מ, לנסות לרוץ בנגטיב ספליט, 10 ק"מ ראשונים דופק 70% רציה קלה מאוד בסיום 10 דקות שחיה (ניתן גם לשחות בים)	21	רציה	ה	
			10	רציה לאחר 1/2	ו	
				אפניים	ש	
35	71	חימום 10 דקות, 40 דקות קצב 70-80%, שחרור 10 דקות + שחיה	11	רציה+ שחיה	א	3
		חימום, באמצע 6 כפול 500 מתגברות, מתיחים לאט ומגבירים בתוך ה-500, בסוף לפחות 10 דקות קל + שחיה	13	משולב	ב	
					ג	
		מרחק 12 ק"מ, קצב 65%, באמצע ק"מ אחד חזק מאוד, המשך 65%	12	רציה	ה	
		רציה מקסימום מרחק קצב 65% - לא עולים בשום מצב את ה-160 דופק	35	רציה	ו	
				שינה מתוקה	ש	
		תחילת טייפר רציה				א
28	52	חימום, 5 כפול 1000, סט 2 ו-4 מהיר יותר בדקה לעומת 1,3,5 איטיים, שחרור + שחיה	12	משולב	ב	2
					ג	
		חימום 10 דקות, 4 סטים של 500 מ' קצב 80%, 500 מ' בין הסטים, שחרור	12	רציה	ה	
		ארוכה לייט	28	רציה	ו	
				לישון	ש	
18	43	חימום 2 ק"מ, 1000 מ' הרגשת קצב, 4 כפול 1000 דופק 85%, 2 דקות בין הסטים, סיום רציה קלה. שחיה 1:15	11	משולב	ב	1
					ג	
		חימום 3 ק"מ 2+ ק"מ 65%+ 2 ק"מ 80%+ 1 ק"מ 65%+ 2 ק"מ 60% קל מאוד	10	רציה	ה	
		ארוכה לייט 65%+ 30 דקות מתיחות+ 5 דקות שחיה קל	18	רציה	ו	
42.2	50.2	רציה קלה כ-4 מתגברות של 30 שניות באמצע הרציה	8		א	0
					ב	
					ג	
		מרתון טבריה 2009	42.2	שחיה 30 דקות	ד	
				תחרות	ה	
					ו	
					ש	

הערות כלליות לתוכנית

יום שני יכול להחליף את יום שישי בריצת הנפח
יש לקחת בחשבון שיום לפני תחרות גם אם רשום אחרת אוכלים ישנים ועושים מתיחות
אם לא ישנים טוב בלילה, יש לרוץ בדופק שלא עולה על 145 ו/או לא עולה על 65% גם אם התוכנית מראה אחרת
אימוני השחיה הם כלליים והם בין שעה ל-שעה ורבע פרט לזמן ששוחים כ-15 דקות קל לאחר אימון נפח, ניתן כמובן לראות את תוכנית השחיה
כל אימון מסתיים ב-7 דקות מתיחות לפחות, לפי דף מתיחות <http://www.west.co.il/training/preparation-for-swimming/stretching-exercise-after-training>
לשחיה חשיבות משמעותית במיוחד לאחר אימון האינטרוולים והמרחק (אם ניתן אז לעשות לאחר כל אימון)
יש חשיבות למרחק אך אם לא יודעים את המרחק להתייחס לזמן רציה
חימום יש לעשות בדופק של בין 50%-60%