

תכנית אימון
לריצת חצי מרתון
לזכרו של
סרן אייל קליין ז"ל



שבוע	נושא	תוכן	אימון 1 - נפח בינוני	אימון 2 - שיפור מהירות	אימון 3 - העלאת נפח	סה"כ
1	עליה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	120 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 10 דק' קצב קל-בינוני	אימון קצב משתנה- (3 דק' קל+ 1 דק' מהיר) X3 סטים	ריצת 3 ק"מ קצב קל- בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	20 דק (כ3.5 ק"מ)	22 דק (כ4 ק"מ)	כ4.5 ק"מ	
2	עליה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	150 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 15 דק' קצב קל-בינוני	אימון קצב משתנה- (4 דק' קל+ 2 דק' מהיר) X3 סטים	ריצת 4 ק"מ קצב קל- בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	25 דק (כ4 ק"מ)	28 דק (כ5 ק"מ)	כ5.5 ק"מ	
3	מנוחה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	90 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 8 דק' קצב קל-בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 3 ק"מ קצב קל- בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	18 דק (כ3 ק"מ)	10 דק (כ1.5 ק"מ)	כ4.5 ק"מ	

החלטנו בזמנו שאנחנו נהפכם מיחידה נבחרת- ליחידה פתוחה לכל נער ונערה הרוצים להתגייס.

ולכן צריך להפוך את אותו ילד המגיע אלינו מן הנוער העובד, לחייל טוב. אנחנו צריכים להכין אותו לפעולה הדורשת מאמץ גופני גדול. אנחנו צריכים לאמן את החברה שתוכל לעמוד בתנאים גופניים קשים. להכין את החבר לדעת לפעול בתנאים בלתי-רגילים, כדי שיוכל להתגבר על מכשולים שיעמדו בשעת הפעולה בדרכו. וזה במשך הזמן מצדיק את קיומו של אותו החומר האנושי.

(יגאל אלון 29.05.45)



שבוע	נושא	תוכן	אימון 1 - נפח בינוני	אימון 2 - שיפור מהירות	אימון 3 - העלאת נפח	סה"כ
4	עליה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	כש"מ 18 בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 20 דק' קצב קל- בינוני	אימון קצב משתנה- (6 דק' קל+ 2 דק' מהיר) X3 סטים	ריצת 5.5 ק"מ קצב קל- בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	30 דק (כ"מ 5)	34 דק (כ"מ 6)	כ"מ 7	
5	עליה	חימום	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	כש"מ 22 בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 20 דק' קצב קל- בינוני	אימון קצב משתנה- (4 דק' קל+ 2 דק' מהיר) X5 סטים	ריצת 7 ק"מ קצב קל- בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	35 דק (כ"מ 6)	40 דק (כ"מ 7)	כ"מ 8.5	
6	מנוחה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	כש"מ 15 בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 20 דק' קצב קל- בינוני	אימון כ"מ FULL BODY	ריצת 4 ק"מ קצב קל- בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	30 דק (כ"מ 5)	20 דק (כ"מ 3.5)	כ"מ 6	



שבוע	נושא	תוכן	אימון 1 - נפח בינוני	אימון 2 - שיפור מהירות	אימון 3 - העלאת נפח	סה"כ
7	עליה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	25 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 30 דק' קצב בינוני	ריצת קצב מתגבר 7 ק"מ - 2 ק"מ קצב 65% קל 2 ק"מ קצב בינוני 75% 2 ק"מ קצב מהיר 85% 1 ק"מ קצב מהיר מאוד 95%	ריצת 8 ק"מ קצב קל- בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	40 דק (כ7 ק"מ)	כ8.5 ק"מ	כ9.5 ק"מ	
8	עליה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	30 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 40 דק' קצב קל- בינוני	אימון קצב משתנה- (6 דק' קל+ 4 דק' מהיר) X4 סטים	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	50 דק (כ8.5 ק"מ)	55 דק (כ9.5 ק"מ)	כ11.5 ק"מ	
9	מנוחה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	18 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 20 דק קצב בינוני- קל	אימון כח FULL BODY	ריצת 8 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	30 דק (כ5 ק"מ)	20 דק (כ3.5 ק"מ)	כ9.5 ק"מ	



שבוע	נושא	תוכן	אימון 1 - נפח בינוני	אימון 2 - שיפור מהירות	אימון 3 - העלאת נפח	סה"כ
10	עליה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	כ34 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 50 דק' קצב בינוני	אימון קצב משתנה - (4 דק' קל+ 4 דק' מהיר) X5 סטים	ריצת 12 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	60 דק (כ10.5 ק"מ)	55 דק (כ9.5 ק"מ)	כ13.5 ק"מ	
11	עליה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	כ38 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 60 דק' קצב קל-בינוני	אימון קצב משתנה - (4 דק' קל+ 4 דק' מהיר) X6 סטים	ריצת 13 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	70 דק (כ12 ק"מ)	63 דק (כ11 ק"מ)	כ15 ק"מ	
12	מנוחה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	כ26 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 9 ק"מ קצב בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ11 ק"מ	20 דק (כ3.5 ק"מ)	כ11.5 ק"מ	



שבוע	נושא	תוכן	אימון 1 - נפח בינוני	אימון 2 - שיפור מהירות	אימון 3 - העלאת נפח	סה"כ
13	עליה	חימום	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	32 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 14 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ-13.5 ק"מ	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-15.5 ק"מ	
14	עליה	חימום	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	34 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 14 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ-13.5 ק"מ	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-17 ק"מ	
15	מנוחה	חימום	ריצת 20 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	33 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת מקטעים 1 ק"מ קצב בינוני-מהיר X6 סטים (מנוחה של 2 דק' בין סט לסט)	אימון כח FULL BODY	ריצת 15 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ-11 ק"מ	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-18 ק"מ	
16	עליה	חימום	ריצת 20 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	35 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת מקטעים 1 ק"מ קצב בינוני-מהיר X8 סטים (מנוחה של 2 דק' בין סט לסט)	אימון כח FULL BODY	ריצת 15 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ-13 ק"מ	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-18 ק"מ	

בעקבות אימונו והתפתחותו של הרצון מתחזקים אצל הספורטאי גורמים אחרים הקשורים בו- מרץ, עמידה על הדעת, משמעת עצמית, קור רוח, העזה, והעיקר- אומץ לב. התגברות על הפחד שבקרבו. הספורט הוא האמצעי החינוכי הטוב ביותר, ליצור על ידי אימון ממושך אדם בעל כח פיסי גדול יותר, בעל יופי רוחני ואומץ לב. מדוע מעריצים אנו את הגבורה? הן אומרים: "מה ליהודי ולגבורה? - לא בחיל ולא בכוח, כי אם ברוח..." אני אינני מאמין בהשקפה זו. יש לנו גם מסורת הרוח וגם מסורת הכח.

(זאב ז'בוטינסקי, מתוך מאמרו "גבורה" 1905)



שבוע	נושא	תוכן	אימון 1 - נפח בינוני	אימון 2 - שיפור מהירות	אימון 3 - העלאת נפח	סה"כ
17	עליה	חימום	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	36 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 17 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ-13.5 ק"מ	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-19 ק"מ	
18	סטטי	חימום	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	36 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 17 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ-13.5 ק"מ	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-19 ק"מ	
19	מנוחה	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	28 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 10 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	
		סה"כ	כ-11 ק"מ	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-13.5 ק"מ	
20	יעד	חימום	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	29 ק"מ בשבוע
		חלק עקרי	ריצת 15 דק' קצב קל-בינוני	אימון כח FULL BODY	ריצת 21 ק"מ קצב בינוני	
		שחרור	ריצת 5 דק' בקצב קל	ריצת 10 דק' בקצב קל	ריצת 5 דק' בקצב קל	
		סה"כ	25 דק (כ-4 ק"מ)	20 דק (כ-3.5 ק"מ)	כ-22 ק"מ	







לזכרו ולזכרם

התכנית נבנתה ונכתבה ע"י עדן כהן
עיצוב: עילי מעוז
הודפס ע"י ליגרף דיזינגוף

