



תוכנית ריצה למתחילים וכוח שבוע 2 - יחיאל (חיליק) שטרן

מטרת התוכנית להביא אותך להיות מסוגל לרוץ ברצף 40 דקות. היכולת הזו תאפשר לך לבנות בסיס של סבולת לב-ריאה ותחזק את הגוף לקראת ריצות יותר מהירות וארוכות. כמוכן, גם הכושר הגופני ישתפר, תוכל לשחק יותר זמן ועם תזונה מתאימה תוריד אחוזי שומן. המרכיב החשוב בתוכנית הוא התמדה ולהכניס את הריצה/אימון לשגרת החיים. לכן, אם צריך ובהתאם להרגשה האישית שלך - תקצר את הזמן או תוריד את התדירות כדי שתצליח להתמיד!

התוכנית הזו היא כללית ולא בהתאמה אישית ולכן מהווה המלצה בלבד!

יש לוודא כשירות גופנית ורפואית לביצוע התוכנית, במקרה הצורך להתייעץ עם רופא!

שיטת האימון בתוכנית הזו היא: **פארטלק = משחקי קצב**. בשיטה זו הקצב/עצימות משתנים לאורך האימון. ככה ניתן לשמור על משך אימון ארוך יחסית וגם שהקושי לא גבוה מידי. ניתן לראות כי משך הריצה המצטברת בכל אימון הוא לא ארוך מידי ועולה בהדרגה לאורך התוכנית. כל 2-3 שבועות תהיה איזה הורדה במשך האימון על מנת לאפשר לגוף להתאושש וגם לשמור על מוטיבציה כי לא תמיד עובדים קשה! :

הסבר וכללים מנחים:

1. תקשיב לגוף שלך - אל תדחוק אותו לקצה ואם צריך תוותר על האימון.
2. תקפיד על חימום בתחילת האימון, לדוגמה: דקה הליכה בקצב מתגבר, חימום מפרקים, עקבים לישבן, ברכיים לחזה וצעדי רדיפה. החימום יעזור לך להוציא את המירב מהאימון ויכין אותך פיזית וגם נפשית לקראת המאמץ. תשקיע!
3. הקצב של הריצה צריך להיות **קל** = יכול להגיד משפט בקלות או לנשום 3-4 נשימות רק מהאף. חשוב להקפיד על זה, בעיקר בתחילת הריצה כאשר יש אנרגיה. אחרת תעבוד קשה מידי, תסבול ותפגע בהדרגה המתאימה.
4. בחלק של ההליכה, צריך ללכת בקצב **קל-בינוני** = קצת מתאמץ.



5. תסיים את הריצה בשחרור קל, לדוגמה: דקה הליכה בקצב בינוני-מהיר, דקה הליכה קלה עם ניעורי ידיים ורגליים.
6. שים לב! חשוב לשתות מים ולאכול אוכל מזין במהלך כל היום. תשתדל לא להתאמן על בטן ריקה - תאכל ותשתה משהו קטן כ-20 דקות לפני האימון. חבל לסבול כי אתה חסר אנרגיות. **ולא! אימון על בטן ריקה לא שורף יותר שומן!** למה? תבוא לשיעורים ותלמד!
7. במקרה ופיספסת אימון אחד - לא נורא, פשוט תמשיך רגיל. שני אימונים - תעשה את המתקדם יותר מביניהם אבל יותר לאט וקל. פיספסת שלושה אימונים ברצף - תחזור שבוע אחד אחורה בתוכנית ואז תמשיך משם רגיל.
8. אם עמוס לך שלושה אימוני ריצה בשבוע, אתה יכול לבצע פחות אבל שים לב שהתוכנית תיקח לך יותר זמן.
9. אם אתה משלב גם אימוני התנגדות (כוח), אישית אני ממליץ להפריד את האימונים ולבצע יום ריצה-יום כוח. אם אתה יכול וזה מרגיש לך בסדר אז אפשר לשלב ולא משנה איזה אימון ראשון.
10. לא מומלץ לרוץ בימים עוקבים, למשל: ראשון ושני. עדיף שיהיה יום מנוחה/כוח בין אימוני ריצה. בנוסף, ממליץ להשאיר יום אחד בשבוע בו אתה לא מתאמן בכלל - ככה הגוף יתאושש ותגיע מוכן לאימון ריצה הבא.

● המספרים בטבלה הם מספר הדקות באותו חלק של האימון. לדוגמה: ריצה א באימון 1 = 5 דקות ריצה קלה.

שבוע	ימי אימון	חימום	ריצה א	הליכה	ריצה ב	הליכה	ריצה ג	הליכה	ריצה ד	שחרור	סה"כ הליכה	סה"כ ריצה	סה"כ אימון
1	אימון 1	3	5	2	3	1	2			3	3	10	22
	אימון 2	3	6	2	4	1	2			3	3	12	24
	אימון 3	3	7	2	4	1	3			3	3	12	26



אימוני כוח - שבוע 2

השבוע תבצעו 2 אימוני כוח בסגנונות שונים. מזכיר לעבוד בטכניקה טובה, לבצע לפי התוכנית ולהתמיד!!!
לפני כל אימון יש להתחיל בחימום קצר של 2-5 דקות כמו שאתם כבר מכירים וגם שלחתי שבוע שעבר.

אימון 1: 10 דקות AMRAMP.

מה זה אומר? ביצוע של כמה שיותר סבבי עבודה ברצף בזמן מוגדר. בכל סבב יש 5 תרגילים לעבודה על כל הגוף - FBW.
התרגילים: (1) 1 מתח או 5 חתירה. (2) 3 לאנג' לכל רגל. (3) 5 שכיבות סמיכה. (4) 6 סקווט. (5) 3 שניות לכל צד בפלאנק צידי.
איך להקל או להקשות? ניתן לבצע יותר או פחות זמן, להעלות/להפחית את מספר החזרות, לעבוד לאט או מהר.

אימון 2: סטים לפי יכולת MAX.

מה זה אומר? 3 סטים מכל תרגיל, בדרגת קושי יורדת. מס' החזרות בכל סט נגזר מהMAX שעשיתם באימון 2 בשבוע שעבר (כן, תכנסו לראות מה היה שם).
סט ראשון - 75% מהMAX ו2 דקות מנוחה. סט שני - 50% מהMAX ודקה וחצי מנוחה. סט שלישי - 25% מהMAX ו45 שניות מנוחה. ואז תרגיל הבא...
לדוגמה: אם הMAX שהצלחתי זה 20 שכיבות סמיכה, אז סט 1 = 15 חזרות, סט 2 = 10 חזרות וסט 3 = 5 חזרות.
התרגילים: (1) מתח/חתירה. (2) הרמות אגן כל רגל בנפרד. (3) שכיבות סמיכה. (4) סקווט.
תרגילי בטן-גב יבוצעו בסט אחד של MAX ברצף: (6) כפיפות בטן אלכסונים. (7) זוקפי גב בשכיבה על הבטן. (8) עמידת 6 עם הרמת יד ורגל נגדיות.

אל תשכחו בסוף האימו לבצע שחרור קל = ניעורי ידיים ורגליים, קצת סיבובי מפרקים והרפיה.
כמובן שכדי לראות תוצאות טובות צריך להקפיד על תזונה מאוזנת וחלבון איכותי כמות מספיקה.

אם יש שאלות, אני זמין בווצאפ 0544434722 9:00-20:00

בהצלחה - תן בראש!