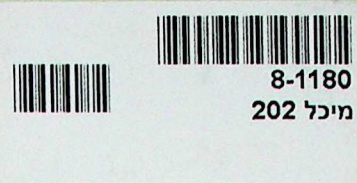




מוזיאון מכבי ע"ש פייר גילדסגיים



PIERRE GILDESGAME MACCABI SPORTS MUSEUM

מרכז מכבי ישראל

מיני מרתון - ירושלים הבינ"ל

מס. תיק:	8-1180
שם התיק:	מיקום פיזי: ארכיון, מכל: 0292
שם החטיבה:	מרכז מכבי ישראל - מיני מרתון
מתאריך:	ירושלים הבינ"ל
עד תאריך:	פרסומי מכבי
מס. פריט:	01/02/1984
במחשב:	01/04/1984
	1181

מעריב

10 אפר' 1984

המנצח במירוץ ירושלים יזכה בכרטיס לארה"ב

כרטיס טיסה לארה"ב (הלוך ושוב) בחברת התעופה
הלאומית, "אל על" יוענק למנצח במירוץ ירושלים לחצי-
מרתון, שיהיה ביום ה' בשבוע הבא, מטעם מרכז "מכבי".
עובדה זו, שגודעה בתחילת
השבוע, הגבירה את ההתעניי-
נות במירוץ, ותביא להשתת-
פותם של כמה מבכירי הרצים
בארץ.

גם מי שיסיים שני במירוץ
לא יקופח ויזכה בכרטיס טי-
סה לאנגליה, וכמוהו גם ה-
מנצחת בין הנשים. כן יוגרלו
סופי-שבוע זוגיים בין כל ה-
משתתפים במירוצים התחרותי
והעממי (ל-4 ק"מ).

יו"ר הוועדה המארגנת של
המירוץ, שופט השלום יצחק

ברא"ז, מסר כי הציע לאחר
דיון מעמיתיו — בהם שופטים
עליונים — להשתתף לצידו
במירוץ העממי.

קטעי עתונות

THE JERUSALEM
POST

1984 אפריל 11

130X
Capital runs

By JACK LEON
Post Sports Reporter

TEL AVIV. — Registration is going well for Jerusalem's first "mini-marathon," which Maccabi Israel is staging on April 19, together with a 4-km. mass-run for all comers. It is expected that some 250 men and women will line up at the Liberty Bell Garden for the start of the 21.1-km. "mini" through the southern districts of the capital, with at least 2,000 adults and juniors participating in the shorter distances, race director Rami Ziemian told me yesterday.

The 21-km. race will take a route along Hevron Road to Gillo and then return through Talplot to the starting point. The event begins at 3 p.m. with the popular run getting under way shortly afterwards.

While several athletes are expected from overseas specially for the festive meet, the foreign entry will be made up for the most part of UN personnel and kibbutz volunteers.

The prize for the winner of the men's event will be a return ticket to the U.S. The runner-up and the winner of the women's run will get tickets to England. Four tickets to England will be raffled among competitors.

מעריב

18 אפריל 1984

2 מנוו או"ם בדלשק יבואו ל.ליני מרתון יים

שני רצים מכוח או"ם המוצבים בדמשק — פוני
ואוסטרי — נרשמו ל"מיני מרתון" של ירושלים, שיהיה
ביום ה' אחה"צ, המאורגן בידי "מכבי" ובחסות "מעריב".
כן ישתתפו אנשי או"ם מלבנון.

מנהל המירוץ רמי זמיאן
מסר, כי עד כה נרשמו 400
רצים. אלפים ישתתפו במירוץ
העממי ל-4 ק"מ.

פציעת יחזקאל חליפה בהת-
קפת המתבלים על האוטובוס
לאשקלון הפכה את דני פלוג-
שטיין לבעל הסיכויים הגדולים
ביותר בין הגברים. מתחרהו
העיקרי יהיה אבי לוי. מזל
שלום, אחותה של המרתוניסט-
טית זהבה שמואלי, היא ה"
פייבוריטית" בין הנשים.

הישג

ל

רו

טאמ

השנ

מטר

נופל

לאוס

★

הפ

הרא

ק"מ

אר

קטעי עתונות

הארץ

20 פבר 1986

פלונשטיין מועמד לניצחון במיני-מרתון היום בירושלים

שיהיה לראשונה בבירה היום אח-ה"צ.

פלונשטיין דורג ראשון בין בעלי הסיכויים לנצח במירוץ ל-20 ק"מ ברחובות ירושלים, מאחר שיחזקאל חליפה — שהיה ראשון בין הישראליים במיני מרתון של תל-אביב וניצח במירוץ התבור — לא יוכל להשתתף מאחר שנפצע בשבוע שעבר באוטובוס החטוף.

אנשי מרכז מכבי המארגנים את המירוץ, שיהיה בשעה 3.00 אחה"צ בגן הפעמון בירושלים, מקווים כי ישתתפו בו 300 רצים בחלק התחתון ורובי ועוד אלפים במירוץ העממי ל-4 ק"מ.

בין הרצים יהיו גם ספורטאים מ-קבוצות שונות, חיילים, אורחים רבים מחו"ל וכן אנשי ציבור, בהם יו"ר הוועדה המארגנת של מכבי, שופט השלום יצחק בראז, שהבטיח לרוץ עם עמיתים מבתי המשפט בירושלים.

אתלטיקה

מאת יצחק שובל

דפוס "מפוסט הארץ"

דניאל פלונשטיין ממכבי תל-אביב הוא המועמד העיקרי לנצח במירוץ המיני-מרתון של ירושלים,

מעריב

18 אפר' 1984

7 מנגני תזמורת פאריס ירוצו במיני-מרתון י"ם

7 מחברי התזמורת הקלאסית של פאריס, שתופיע
מחר בברוקלין, ישתתפו שעות אחדות קודם לכן במירוץ
המיני-מרתון של ירושלים, המאורגן בידי מרכז מכבי,
בחסות "מעריב". למירוץ, שיוצא בשעה 3 אהה"צ-מגן
הפעמוק, נרשמו כבר 450 רצים. כמו כן יהיה מירוץ
עממי ל-4 ק"מ, בו ישתתפו אלפי רצים.

מנהל המירוץ, רמי ז'מיאן,
הודיע כי מכיוון שההרשמה ל-
היילי צה"ל בשני המירוצים
היא חינם, הוא מצפה לכך ש-
מאות רבות של לובשי מדים
יימנו עם הרצים.

יו"ר הוועדה המארגנת, שר-
פט בית משפט השלום יצחק
ברא"ן, ירוץ יחד עם 4 בניו.
הוא שיכנע כבר 3 שופטים מ-
בתי המשפט בירושלים להצי-
טרף להגיגת הריצה.

במו

הצפה
20 פבר 1984

מיני מרתון ירושלים יוצא לדרך

למיני-מרתון ירושלים הבינלאומי (21 ק"מ) יזנקו היום אחת-ה"צ כ-450 רצים, שיוצאו מגן הפעמון בבירה. המירוץ מאורגן ע"י מרכז מכבי ישראל ומועדון איילות ופרסים יקרי-ערך יוענקו לזוכים בתחרות. כ-3,000 רצים ישתתפו גם במירוץ העממי ל-5-4 ק"מ.

נוסף למדליות, לתעודות ולחולצות המוענקות לכלל הרצים, יחולקו גם סרטים וזוהרים ע"י המועצה לבטיחות בדרכים המבקשת להגביר ע"י כך את המודעות לנושא הבטיחות לרצים בדרכים בשעות החשיכה. בין משתתפי המירוץ — גם 7 מחברי התזמורת הקלאסית של פאריס, שתופיע מספר שעות אחר-כך בבירה. מחלקת ההדרכה בצה"ל, יחד עם מחלקת כושר קרבי, רואה אף היא חשיבות רבה באירוע זה ויש לצפות כי כ-500 תיילים לובשי מדים ישתתפו בתחרות.

נראה כי עיקר המאבק על המקום הראשון יהיה בין יחזקאל חליפה מאס"א ת"א, המנצח בין הישראלים במיני-מרתון ת"א, לבין רעי פלוגת שטיין מנצח מירוץ התבור.

בין הנשים תזכה קרוב לוודאי מוול שלום בכרטיס הטיסה ללונדון, כאשר תנצל את העדרה של אחותה זהבה שמואלי שמשתתפת השבוע במרתון-רוטרדם.

הגוש

18 אפר 1984

הספדים — 13:13

השקט על מקומות 13:16

חברי תזמורת מפאריס ירוצו מחר בירושלים

קלון, יאבקו על הבכורה ועל כרטיסי הטיסה לחו"ל, דני פלונג שטיין ממכבי תל-אביב, אבי לוי מהפועל נצר-סירני ודני דריליו ממכבי תל-אביב. המנצח יוכה בכרטיס טיסה לניו-יורק והשני "יסתפק" בכרטיס ללונדון.

בין הנשים יתמקד המאבק על כרטיסי הטיסה ללונדון בין מזל שלום מהפועל באר-שבע ורוזה סיידון מהפועל עמק-חפר ובין הוותיקים בין בארי שור ואתור צימרמן.

בנוער מועמד לנצח אלון פרנס ממועדון איילות.

מהוועדה המארגנת נמסר כי ההרשמה לחיילי צה"ל תהיה חינם בשני המירוצים.

מחלקת כושר קרבי בצה"ל מסרה על השתתפותם של 500 חיילים, רובם במירוץ העממי.

רמי ז'ימאן, מנהל המירוץ, מסר כי ההרשמה למירוץ רבה, ודבר המירוץ הגיע עד ל... דמשק, משם יגיעו שני אנשי או"ם, אחד פיני ואחד אוסטרי.

נוסף להם ישתתפו עוד כ-70 אנשי כוח או"ם מאוסטריה, פינלנד, ארה"ב ושבדיה.

אתמול הגיעה הרשמה מעניינת של שבעה חברי התזמורת הקלאסית של פאריס העושים בסיכוב הופעות בארץ, ואשר ישתתפו במיני-מרתון, ומיד לאחריו יופיעו בירושלים.

מחר יזנק לראשונה מיני-מרתון בירושלים, המאורגן ע"י מרכז מכבי ישראל ומועדון איילות. 700 רצים ישתתפו במירוץ המרכזי למרחק 21.1 ק"מ ועוד אלפי רצים יטלו חלק במירוץ העממי ל-4 ק"מ. בהיעדרו של יחזקאל חליפה, שנפגע כחטיפת האוטובוס לאש-

סוכנות לקטעי עתונות

רחוב שמאי 8
ת"ד 724, טלפון 240242
ירושלים 91007

דבר

סניף מעלה ארץ ישראל

כרטיס טיסה למנצחים במיני-מרתון ירושלים

שלום מהפועל באר-שבע לבין רור
זה סיידון מהפועל עמק-הספר. בין
חותרים יאבקו ברי שור וארתור
צימרמן.

מהוועדה המארגנת נמסר כי ה-
הרשמה לחילולי צה"ל תהיה חינם.
כן נמסר כי יוגרלו 4 כרטיסי טיסה
ללונדון בין הרצים בשני המרוץ-
צים. דבר קיום המרוץ הגיע עד
לדמשק משם יגיעו שני חילולי
אר"ם. בנוסף ישתתפו במרוץ עוד
70 אנשי או"ם.

אתמול הגיעה הרשמה מעניינת
של 7 חברי התומורת הסימפוניית
של פריס העושים בסבוב הופעות
בארץ ואשר יטלו חלק במרוץ ו-
מיד אחריו ישתתפו בהופעה ב-
ירושלים.

היום יוזנק לראשונה המיני-
מרתון של ירושלים המאורגן
ע"י מרכז מכבי ומועדון אי"י
לות.

700 רצים ישתתפו במרוץ המרכז
זי למרחק 21 ק"מ ועוד אלפי ר-
צים יטלו חלק במרוץ העממי ל-4
ק"מ.

בהעדרו של יחזקאל חליפה ש-
נפגע בחטיפת האוטובוס לאשקלון
יאבקו על הבכורה וכרטיסי הטי-
סה לחר"ל דני פלונשטין ממכבי
ת"א, אבי לוי מהפועל נצר-סירני
ודני דריך ממכבי ת"א. המנצח
יזכה בכרטיס טיסה לארה"ב, וס-
גנו יזכה בכרטיס טיסה ללונדון.
בין הנשים יתמקד המאבק על
כרטיס הטיסה ללונדון בין מזל

קטעי עיתונות

THE JERUSALEM
POST

1984 תשרי 15

1707 Large turn-out expected for capital marathon

By JACK LEON

TEL AVIV. — Danny Felsenstein and Yehezkiel Halifa are joint-favourites to take the men's title in Jerusalem's first "mini-marathon," which is taking place under the auspices of Maccabi on Thursday. Among the women participants in the 21.1km. race Mazal Shalom is fancied to take the top honours.

London-born Hebrew University student Felsenstein, 26, is Israel's third fastest runner behind Yair Karni and Shem-Tov Sabag over the full marathon distance. Halifa, a 20-year-old soldier, recently won the prestigious 11-km. Mount Tabor cross-country race and also took third place in Tel Aviv's "mini-marathon." Shalom, 24, a physical education teacher in Beersheba, is the No. 2 women's long-distance runner here behind her older sister Zehava Shmueli. She has won the annual Sea of Galilee International

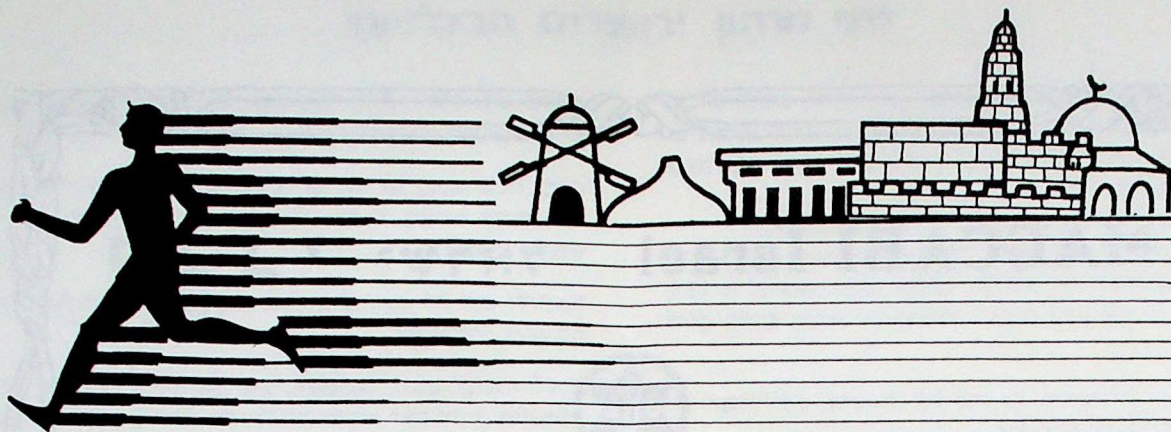
Marathon and finished second or third in all four Tel Aviv "minimarathons" to date.

The race — which Maccabi plans as an annual event — is being organized in conjunction with the "Ayalot" Israel Runners Club. Sponsors are Avis, El Al, Laromme Jerusalem Hotel, Graf Sport, Ma'ariv and Mitzuyan soft drinks.

Judge Yitzhak Braz, chairman of the meet's organizing committee, told me on Friday that the registration for the holiday race was surpassing expectations, and that as many as 500 men and women were expected to line up near the Liberty Bell Garden at 3 p.m. for the "mini." An entry of several thousand adults and juniors is anticipated for the 4km. mess-run for all comers, which starts from there a shortly afterwards.

In addition to the events for men and women, the "mini" includes competitions for veterans in the over-40 and over-50 categories and for youth up the age of 19.

Braz — who has organized nine of the 29 full marathon races so far held in this country — said that Thursday's course was the flattest possible, though some inclines were unavoidable. It was the undulating topography of Jerusalem which had made Maccabi opt for only a 21-km. run this year. However, the "mini" could still be replaced by a full marathon in 1985, when the Passover holiday meet will be held within the framework of July's 12th Maccabiah Games.



מרכז מכבי ישראל



מיני מרתון ירושלים הבינלאומי

The 1st International Jerusalem Mini Marathon

יום ה' ב' דחולה"מ כסח

19.4.84



אנו משתדלים יותר

אלאל/אל

מעריב



גרף ספורט

מלון לחם ירושלים
l'aromme jerusalem hotel



% מסוויץ מכירות טריים

מכבי ישראל MACCABI Israel



מרכז מכבי ישראל

מברק את

ציבור השתתפי חרות

חינו - חרותנו ירושלים

הבינלאומי.

מיני מרתון ירושלים הבינלאומי

השנה - 1080 לפני הספירה. הכיכר המרכזית בעיר שילה, המרכז הדתי והמדיני של ישראל המתה מהמוני אדם מודאגים. לא הרחק מהם, במרחק 42 ק"מ באבן-העזר מול אפק, הגנו אחיהם מפני הפולש הפלישתי.

לפתע ראו אנשי שילה רץ משבט בנימין מתקדם באופק. הרץ העברי, "איש בנימין", עבר ביום ההוא מרחק של 42 ק"מ מהמערכה באבן העזר עד לשילה ככתוב בספר שמואל א' פרק ד' פסוק י"ב: "וירץ איש בנימין מהמערכה ויבוא שילה ביום ההוא".

עברו 590 שנה. פידיפידס רץ ממרתון לאתונה כדי לבשר על הנצחון של היוונים על הפרסים.

ריצתו ההיסטורית קודשה כמרוץ המרתון הבינלאומי. לזכר המאורע ההיסטורי הנשגב בתולדות עמנו שחל לפני 3064 שנה ולאחר מלחמת ששת הימים, כשאפשר לנו לרוץ בין אבן-עזר ושילה, החל מרכז מכבי לארגן את מרוץ איש בנימין, המרתון הישראלי.

האחרון בין 11 המרוצים היה מרוץ המרתון ממודיעין לכותל המערבי בירושלים.

מרכז מכבי ארגן את מרוץ "איש בנימין" 4 פעמים בשנים 1968 - 1972. לפני כן ארגן מכבי את מרוץ המרתון הראשון בארץ ישראל בשנת 1934 ובשנת 1935 את המרתון השני במסגרת המכביה השנייה.

בחול המועד פסח, 19/4/84, אנו מארגנים לראשונה בתולדות ירושלים מרוץ חצי מרתון בינלאומי, אירוע מסורתי אשר יערך מידי שנה, וירתק אליו אלפי רצים מהארץ ומהעולם, ובו זמנית יערך מרוץ עממי.

מכבי ישראל, אגף הספורט העממי, ארגן מרוצי מרתון נוספים: מרוץ אליהו הנביא מהר הכרמל ליזרעאל לזכר הריצה ההיסטורית של אליהו הנביא ככתוב במלכים א' פרק י"ח: "ויד ה' היתה אל אליהו וישנס מותניו וירוץ לפני אחאב עד בואכה יזרעאלה".

נציב את ירושלים עיר הקודש על מפת הספורט במרוצים הבינלאומיים דוגמת מרוצי המרתון באתונה, רומא, הלסינקי, פריז, בוסטון, לונדון, ניויורק, טוקיו, שהפכו שם דבר בספורט הריצה העולמי.

ועדה מארגנת

אנו הספורטאים של ישראל מזמינים את כל אתלטי ישראל ואתלטי כל ארצות העולם לתחר במרוץ מיני מרתון ירושלים הבינלאומי.

יצחק ברא"ז - יו"ר הועדה המארגנת;
רמי זימאן - מנהל המירוצ;
מיכה דניאלי - מטה מצומצם, מזכ"ל מכבי ישראל;
יצחק המאירי - מטה מורחב - יו"ר אגף הספורט;
אריה רוזנצוויג - מטה מורחב, סגן יו"ר הועדה המארגנת של המכביה;
אפרים אטלס - מטה מורחב - מנהל אגף הספורט במכביה;
יואב טל - מטה מורחב - מזכ"ל מכבי עולמי;
חנוך שגב - מטה מורחב - יועץ שר התיירות;
אילן אלון - מטה מצומצם, מנהל המירוצ העממי;
עולש סופר - מטה מצומצם;
בני קליין - יו"ר מטה מקומי בירושלים;
רבקה רבינוביץ - יו"ר ועדת פרסום;
מירון ברגמן - הכנות אירגוניות;
מנחם קורמן - מזכירות;
אבשלום לוי - מטה מקומי בירושלים;
שרון סעדיה - מטה מקומי בירושלים;

ישראל מזמינה אתכם לארצה החדשה-עתיקה, לארץ התנ"ך, שננתה השראה לנביאי הצדק.

השופט יצחק ברא"ז

יו"ר הועדה המארגנת - מרוץ מיני מרתון ירושלים הבינלאומי.

ברוך שלו - מטה מקומי בירושלים, ועדת פרסום;
חיים איבגי - מטה מקומי בירושלים;
אברהם גרין - ועדה מקצועית;
אבי אברמוביץ - ועדת פרסום;
הקטור מסטרמן - נציג עיריית ירושלים;
אבי וארון - נציג עיריית ירושלים;
שרה צחי - מטה מקומי בירושלים;
איציק יעקובי - מטה מקומי בירושלים;
יצחק פרנקל - מטה מורחב;
יוסי זבורוף - מטה מקומי בירושלים;
אהרון כהן - מטה מקומי בירושלים;
ברונו פיש - מטה מורחב;
יוסי אבני - מטה מורחב;
מיכאל זיו - מטה מורחב;
עמוס אלמוג - מטה מורחב;
צביה הובר - מזכירת המירוצ.

מורה ומדריך נבוכים במושגי הריצה ומונחיה מאת איליה בר זאב

פורסם לראשונה בבטאון "איילות" 1979.
שופץ, הורחב, עודכן והותאם לנתוני 1984.

קטגוריות הריצה

קטגוריה	תחום מרחקי ריצה	תצרכת אירובית	תצרכת אנאירובית	מקצועות אולימפיים רשמיים	מקצועות באירועים אחרים ואפשרויות חופשיות	הערות
ספרינט קצר (מיאוך)	50-250 מ'	5%	95%	100 מ' (ג+נ) 200 מ' (ג+נ) 4x100 (ג+נ)	150, 80, 60, 50 250 מ'	לילדים - נוער מתחילים וכד', כדאי לתרגל ביצועים במרחקים 50, 40, 30, 20 מ'
מיאוך קצר עם מגבלות משוכות	55-200 מ'	5%	95%	100 מ' (נ) 110 מ' (ג)	55 מ', 60 מ' 80 מ', 200 מ'	10 משוכות בכל מרחק מלא. מספר צעדים קבוע למשוכה ראשונה (7-8) מס' צעדים קבוע בין המשוכות (3). המשוכות מוצבות במרחקים קבועים. גבהים שונים לגברים, נשים, נוער וכד' (ראה חוקה).
ספרינט ארוך (מיאוך)	250-600	25% 20%	75% 80%	400 מ' (ג+נ) 4x400 (ג+נ)	600, 500, 300	לילדים, נוער וכד' - כדאי לתרגל מרחקי תחנות בין 150 מ' ועד 300 מ'.
ספרינט ארוך עם מגבלות משוכות	300-400 מ'	25% 20%	75% 80%	400 מ' (ג+נ)	300 מ'	10 משוכות במרחק המלא. מספר הצעדים אל המשוכה הראשונה ובין היתר לפי הכושר האישי ותכונות הרץ. גובה משוכות שונה לגברים ונשים (ראה חוקה) מתחילים כדאי שישלטו ב-200 מ' ו-300 מ' משוכות.
ריצות למרחקים בינוניים	600-2000	50-70%	50-30%	800 מ' (ג+נ) 1500 מ' (ג+נ)	1000, 600, 2000 מ' 4x800 4x1500	ילדים, נוער מתחיל רצוי שיכירו קודם מרחקים כמו 1000, 600 מ'.
ריצות למרחקים	2000-16 ק"מ	80-90%	10-20%	5000 מ' (ג) 10,000 מ' (ג) 3,000 מ' מכשולים (ג)	3 ק"מ (נ+ג) 5 ק"מ נשים 10 מ' נשים ועוד.	מרחקים לא מומלצים כריצות תחרות לילדים ונוער לא מנוסה. בהדרגה יש לעבור לריצות דרך 2000 מ', 3000 מ'. סיכוי לנשים בעתיד לרוץ אותם מרחקים של הגברים באולימפיאדה.
ריצות למרחקים ארוכים	16 ק"מ ועד מרתון (42,105 ק"מ)	98%	2%	מרתון (ג+נ)	כל המרחקים מתחת למרתון המאפיינים מרוצי דרכים	נשים ירוצו לראשונה מרתון באולימפיאדת 1984 בלוס-אנג'לס. ילדים ונוער מתחת לגיל 18 מוטב שלא ימהרו לרוץ מרתון מלא אלא אם יסתגלו למרחקים מכינים בקצב ארוכי מתאים.
אולטרה ארוך	מעל מרתון	99%	1%		מרחקים שונים עבירים	לפי שגעון היוזמים, לאלה שהמרתון קצר(י)!
ריצות שדה	ריצות תחרויות, ריצות אימון, בתנאי נוף מגוון (יערות, פארקים, גבעות ומורדות, מדשאות וכדו'). אמצעי הכנה לרצים במרחקים שונים, ומטרה בלעדית לחלק מהרצים במקומות בהם ישנם תחרויות רבות ומושכות קהל. אליפות עולם אחת לשנה נערכת באופן רשמי: כ-12 ק"מ לגברים וכ-5 ק"מ לנשים.					

מומלץ לגילאים שונים:

10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 19
ילדים	ילדים	נערים	בנים
ילדות	ילדות	נערות	בנות
2 - 1.6 ק"מ	2 - 3 ק"מ	3 - 4 ק"מ	4 - 7 ק"מ
1.2 - 1.6 ק"מ	1.6 - 2 ק"מ	2 - 3 ק"מ	3 - 4 ק"מ

מהירות הריצה

קשורים ישירות בפעילות הריצה יהיו רפויים. שרירים אלו אם יהיו מכווצים יגרמו להאטה בתנועה (במרוצים הקצרים) ולבזבוז אנרגיה (במרוצים הארוכים).

3. מהירות אבסולוטית - הריצה המהירה ביותר שניתן לפתח במרחק קצר (30-40 מ') מזינוק בריצה. (10 מ' לצבירת מהירות ומהירות "טהורה" בקטע הנתון לאחר 10 מ'). מהירות זאת לא תלויה בעייפות השרירים ומשקפת כישורים אבסולוטיים.

4. מהירות מכסימלית למקצוע - המהירות שרץ יכול לשמור ב-100% מאמץ במרחק נתון (רץ 400 מ' שעבר מרחק זה ב-50 שניות מהירות למקצוע היא 8 מ' בשניה)

$$8 = \frac{400}{50 \text{ ש"נ}}$$

5. המהירות שמתחת למכסימום - מהירות ריצה הפחותה מהמכסימום שרץ יכול לשמור למשך מרחק מסוים. יבוצע במאמץ תת מקסימלי. יבוא לידי ביטוי באחוזי מאמץ או קצב מהירות ריצה ממושכת בעיקר למטרות אימונים יעילים.

6. מהירות הריצה האמיתית - המהירות משך ריצה כלשהי (תחרות או אימון) מבלי קשר ליכולת הרץ ומאמציו. בדרך כלל ימדד במוצע לק"מ (בריצות ארוכות בדרכים) או בקצב 400 מ' ע"ג מסלול.

* ככל שנרוץ מרחק גדול יותר קצב הריצה יהיה איטי יותר יחסית ל-100% שכן יכולתו המוגבלת של

האורגניזם לספק חמצן לשרירים (הנושאים בעול) ולשחררם מ"מוצרים" גורמי עייפות הנוצרים בהם כתוצאה מהמאמץ ועוצמתו.

* יש חשיבות עליונה באימון ובתחרות, לדעת את היחס האידיאלי בין מהירות הריצה למרחק אותו רצים.

* אם יודעים את המהירות במרחקים השונים במאמץ של 100% אפשר לחשב את המהירות באחוזי מאמץ שמתחת למכסימום.

* המהירות, הכושר האנארובי, הכושר הארוכי, יעילות הריצה הם המרכיבים העיקריים בהם יש להתחשב בבחירת מרחקי התחרות. אופי ומבנה האימון ודרך העבודה לאורך תקופות השנה השונות בהתאם למטרות, גיל הספורטאי ויכולתו הטבעית.

1. מיאוך - בריצה הקצרה פירושו להאיץ למהירות מירבית תוך הזמן הקצר ביותר ולשמור על מהירות זו זמן ארוך ככל האפשר. למהירות מירבית ניתן להגיע לאחר 30-50 מ'. לאחר כ-80 מ' קיימת האטה. קצב ההאצה והמהירות המושגת תלויים ביכולת להפעיל נכונה את שרירי ומנופי הרגל (אורך הצעד) $\times$ מספר הצעדים ביחידות זמן (קצב "ספרינט" פירושו מיאוך בכל הכוח - אין "ספרינט קל". אימונים מתאימים, טכניקת ריצה טובה ויעילה, נתונים טבעיים של ספורטאים קובעים סגנון שונה היכול להמדר בתנאי מעבדה לגבי יעילותו. שיפור כוח הספורטאי, יכולתו התנועתית וגמישותו תשפר את יעילות ביצועו.

2. גודל הצעד ותדירות הצעדים:

תדירות - אצל אצנים בוגרים וטובים $4\frac{1}{2}$ עד 5 צעדים בשנייה. גודל - אורך הצעד 2.10 - 2.60 מ'. יש המחשבים גודל הצעד ע"י הכפלת גובה הרץ ב-1.17 (להוסיף או להפחית 10 ס"מ).

מהירות אפקית - תדירות הצעדים $\times$ גודל הצעד.

דוגמא:

5 צעדים בשניה $\times 2.135$ מ' = 10.675 מ' לשניה.
 $4\frac{1}{2}$ " " $\times 2.44$ מ' = 10.98 מ' לשניה

מהירות אפקית	גודל צעד	תדירות צעדים
--------------	----------	--------------

א. שיפור באורך הצעד או בקצב הצעדים ישפר מהירות הריצה.

ב. אין אפשרות לשפר אחד על חשבון השני.

ג. קצב הצעדים תלוי בתכונות עצביות שריריות וקשה לשפר קצב העברת הגרוי לאורך העצב ולשנות את מהירות כוץ השריר. חשוב לדעת לשמור על הפוטנציאל הקיים ע"י אימון נכון.

ד. שיפור אורך הצעד יתכן ע"י תוספת כוח, שיפור יכולת תנועתית, גמישות וקורדינציה מתאימה.

ה. מהירות הריצה תשופר ע"י השפעה על אורך הצעדים תוך שמירת קצב הצעדים. כלומר, שמירת טכניקת ריצה יעילה מבחינה ביומכנית. (אי אפשר להשיג אורך צעד גדול יותר ע"י הנחת רגל לפני, רחוק יותר, כאשר מרכז הכובד ימצא מאחורי הרגל הרוחפת).

ו. תנועה משוחררת עוזרת לתנועה יעילה ולשמירת המהירות לאורך דרך ארוכה יותר. אימונים נכונים מאפשרים לרוץ בצורה משוחררת כך ששרירים שאינם

מקצוע	מהירות	כושר אנארובי	כושר ארוכי	יעילות הריצה
ספרינט קצר	יסוד	חשוב	עוזר	עוזר
ספרינט ארוך	יסוד	יסוד	עוזר	חשוב
ריצות למרחקים בינוניים	חשוב	חשוב	חשוב	חשוב
ריצות למרחקים ארוכות	עוזר	עוזר	יסוד	יסוד
100 מ'	---	---	---	---
200 מ'	---	---	---	---
400 מ'	---	---	---	---
800/1500 מ'	---	---	---	---
5/10 ק"מ	---	---	---	---
מרתון	---	---	---	---

סוגי אימונים המשפיעים על מרכיבי הכושר של הרץ במרחקים השונים:

עקרונות יסוד:

1. מהירות הריצה והמאמץ: יהיו תמיד גדולים יותר מכפי שאפשר לבצע אילו הרץ היה עובר את כל הקטעים ברצף אחד. (רץ 800 מ' ששיאו 2 ד', כאשר כושרו העכשווי בסביבות השג זה, יעדיף לרוץ קטעי 200 מ' מהיר יותר ב־30 ש" לכל קטע. השאלה שתשאר כמה? באיזה מהירות? איזה הפוגות?)
2. הפוגות או משך ההתאוששות - תלוי בגיל הרץ, כושרו, עוצמת האינטרוול, כמותם באימון, בתקופות השנה, היקף אימון וכד'.

- א. הפוגה אקטיבית - הליכה, ריצה קלה ביותר (jog) או ריצה קלה לא איטית מדי. כל אלו עוזרים לפינוי חומצת החלב בשרירים הנוטה להצטבר עקב העומס.
- ב. הפוגה פאסיבית - מנוחה מלאה (ישיבה או עמידה במקום). המטרות מנוגדות: למתחילים - התאוששות מלאה בין מאמצים בפרק זמן ארוך אך עדיף לדעתי הליכה או ריצה קלה. ברמה גבוהה למתקדמים - שהייה לפרק זמן קצרצר ע"מ לפתח כושר אנארובי (רצי 800/1500).

3. האינטרוול המקורי - פותח ע"י המאמן הגרמני גרשור והפיזיולוג ריינדל. נקרא אינטרוול בקצב פעימות הלב. ריצה במאמץ מסוים תביא את הדופק ל־180 פעימות בדקה ולאחר מנוחה קבועה 90 שניות, בדרך כלל יורד הדופק ל־120 פעימות בדקה ואז יחודש המאמץ במרחק הנתון. אם הדופק לא יורד לרמה הנדרשת תוך פרק הזמן הנתון, סימן שהרץ רץ בעצמה מופרזת ויש לחשב את דרגות המאמץ באימון, בד"כ עצמת הריצה 60-75% מהמרחק אותו רצים.

1. אינטרוולים.
2. פרטלק משחקי מהירות בנוף מגוון.
3. ריצות ממושכות - ריצות למרחקים גדולים יחסית ברמת דופק אחידה ובאחוזי מאמץ שונים.
4. אימונים ספציפיים בעליות - לקידום מרכיבים מיוחדים לכל סוגי הרצים.
5. אימוני השלמה - הקדשה מיוחדת של זמן לפיתוח כושר רב־גוני, החל מרמת המתחיל ועד לרמה המתקדמת; בתחום הכוח הכללי והספציפי, פיתוח יכולת תנועתית, קורדנטיבית, גמישות ע"י תרגילים סטטים ודינמיים, קפיצות והיכולת לעמוד בשינויי קצב נדרשים.
6. הכנה פסיכולוגית - כדרך התייחסות קבועה באימון ובתחרות יות ע"מ להכין את הרץ לעמידה במצבי לחץ שונים בכל הרמות, ליכולת הרפיה בין מאמצים מתמשכים.. מאמר זה מתרכז בחלק מהבעיות הנובעות מסוגי אימון 3,2,1.

1. האינטרוול

מילולית פרושו הפוגה. אנו התרגלנו לייחס את המונח לעצם הריצות עצמם לסוגיהם באימון מקוטע.

סוג אימון המבוסס על חזרות של קטענים נתונים כאשר בין קטעי הריצה ישנם פרקי זמן המיועדים להתאוששות לקראת מאמץ מתחדש. סוג זה של אימון מחזק את שריר הלב, מגדיל נפחו, מגדיל נפח הראות, מרחיב כלי דם, מפתח כושר אירובי, כושר סף אנארובי וכושר אנארובי (לפי עוצמת האינטרוול). גם שרירי הגוף מתחזקים בעיקר שרירי הרגלים (בעיקר באינטרוול מהיר).

להלן טבלת אחוזי מאמץ לפי ההישג הטוב ביותר ב־200 מ':

אחוזי מאמץ						200 מ' ההישג הטוב (ביותר שניות)
90%	87.5%	85%	80%	75%	70%	
23.2	24	24.5	26	28	30	22
24.2	25	25.5	27	29	31	23
25.2	26	26.5	28	30	32	24
26.2	27	27.5	29	31	33	25
27.2	28	28.5	30	32	34	26
28.2	29	29.5	31	33	35	27
29.2	30	30.5	32	34	36	28
30.2	31	31.5	33	35	37	29
31.2	32	32.5	34	36	38	30
32.2	33	33.5	35	37	39	31
33.2	34	34.5	36	38	40	32
34.2	35	35.5	37	39	41	33
35.2	36	36.5	38	40	42	34
36.2	37	37.5	39	41	43	35
37.2	38	38.5	40	42	44	36
38.2	39	39.5	41	43	45	37
39.2	40	40.5	42	44	46	38
40.2	41	41.5	43	45	47	39
41.2	42	42.5	44	46	48	40

מאמץ	%	קצב פעימות הלב %	VO2 mo x
מירבי	95 - 100	190+	100
תת מירבי	85-94	180-190	90
גבוה	75-84	165	75
בינוני	65-74	-	-
קל	50-64	150	60
נמוך	30-49	130	50

לפי ספרו של F. W. DICK - Training theory

9. על המאמן והרץ לדעת מהם המרכיבים החשובים עבור המתאמן ושילובם במבנה שבועי, חודשי, עונתי. יש לדעת את היחס בין "עבודה" אירובית "עבודה" אנארובית בחלוקת המאמצים ביחידת אמן, % יחידות אמן. זה מחייב את תיאוריית האימון על כל מרכיביה וללמוד ולהעמיק בתחום 12 עוסקים, יש לדעת כיצד בונים שרשרת מאמצים בתקופת האימונים הבונה כושר משופר לקראת מטרות מוגדרות או מטרות על. חוסר ידע עלול להוביל לאימון יתר ונפילה בכושר.

10. רץ המתאמן באינטרוולים ללא כושר בסיסי טוב ורב גוני, צפוי לאכזבות, פציעות ותסכולים.

4. האינטרוול יהיה מספיק חזק ויעיל ע"מ להשפיע ביעילות על המתאמן.
עצמת אימון גבוהה - שיפור יכולת אנארובית. כמות חזרות קטנה (6-12).
עצמת אימון נמוכה - שיפור יכולת ארובית. כמות חזרות גדולה (12-24).

5. עומס מגדילים בהדרגה, תוך בחינה מדוקדקת של גיל הרץ, כושרו, הכנתו הרצצדית במרכיבי כושר נוספים.

א. הגדלת מספר החזרות, תוך שמירת משך ההפוגה בקצב הריצה.

ב. הגדלת מספר החזרות תוך צמצום משך ההפוגה וקצב הריצה.

ג. שמירת מספר החזרות המקורי תוך צמצום משך ההפוגה וקצב הריצה.

ד. הגדלת מהירות הריצות תוך שמירת כמות החזרות ומשך ההפוגה.

ה. הגדלת מהירות הריצות תוך הקטנת כמות החזרות ומשך ההפוגה.

ו. הגדלת מהירות הריצות תוך הקטנת כמות החזרות והגדלת משך ההפוגה.

6. האימון אסור שיהיה בעצמה מופרזת לגבי יכולתו של הרץ. הרץ צריך להכיר את עצמו היטב. מוטב להזהר ולהתקדם לאט לאט במשימות. אימון "שבירה" יגרור את כושרו של הרץ מטה מטה וירחיקו מן הענף.

7. מרווחי זמן בין אינטרוולים איכותיים רצוי שיעברו את משך 48 השעות ע"מ לאפשר לגוף להתאושש פיזיולוגית למאמצים מחודשים. אין להרבות במבנה השבועי באימוני אינטרוולים איכותיים.

8. קצב פעימות הלב הוא המעיד בד"כ על דרגת המאמץ.

להלן טבלה המרכזת את רוב האינטרוולים לסוגיהם בצורה מרוכזת ותמציתית, נספח לטבלה ואריאציות לאינטרוולים לפי הצעתו של הרי וילסון (מאמנו של סטיב אובט).

סוג האינטרוול	תחומי מרחקי תרגיל אפייניים ומטרתם	דרגות מאמץ באחוזים	אופי האימון	מומלץ לקטגוריות הריצה:
אינטרוול ספרינט sprint interval (1)	עד 250 מ' לפיתוח מהירות וכוח רגלים אפקטיבי מ' 30 עד 150 מ'	מעל 85% ועד 95%	אנארובי	1. לספרינטרים קלאסים 2. לרצי 400 (ספרינט ארוך) מ' 50 - 250 מ' 3. לרצים למרחקים בינוניים - לא מומלץ בהכרח אך אפשרי בצורה הגיונית 4. לא מומלץ לכל היתר
אינטרוול מהיר fast int. tempo Running (2)	עד 600 מ' פיתוח סיבולת וקורדינציה אצל ספרינטרים כוח ומהירות לרצים בינוניים ומרחקים	מ' 77.5% עד 85%	ארובי-אנארובי (נקודת מפגש בכוון אופי אנארובי).	1. ספרינט קצר - 100-250 מ' בתרגול 2. ספרינט ארוך - 160-350 מ' בתרגול 3. ריצות בינוניות - 150-500 מ' בתרגול 4. רצים למרחקים - 400-600 מ' בתקופה מוקדמת של השנה. 5. לא מומלץ לאחרים אלא כהשלמה מסיבות אישיות.
אינטרוול "לחץ" stress int. (3)	מ' 250 ועד 600 לפיתוח סבולת אנארובית	מעל 87.5% ועד 95%	אנארובי	1. ספרינט קצר - 250-320 מ' 2. ספרינט ארוך - 250-500 מ' 3. ריצות בינוניות - 300-600 מ' 4. לאחרים לא מומלץ
ריצה בחזרות Repetition Running (4)	מ' 600 ועד 3 ק"מ לפיתוח סיבולת גבוהה בעונה מתקדמת	מ' 85% ועד 95%	ארובי-אנארובי	1. ספרינט קצר - לא מומלץ 2. ספרינט ארוך - לא מומלץ 3. ריצות בינוניות מ' 600 ועד 1200 מ' 4. ריצות למרחקים מ' 1200 ועד 3 ק"מ 5. ריצות ארוכות - מ' 1600 ועד 3 ק"מ
אימון אינטרוול interval in training אינטרוול בקצב הלב (הסוג הקלאסי המקובל) (5)	100-400 מ' לכושר כללי בסיסי	60%-75% (קצב הלב יואץ עד 180 פעימות לדקה וריצה נוספת תבוצע כאשר ירד ל-120 פעימות לדקה)	ארובי (עם גירויים אנארוביים)	1. ספרינט קצר - 100-200 מ' 2. ספרינט ארוך - 160-300 מ' 3. ריצות בינוניות - 200-400 מ' 4. ריצות למרחקים - 200-400 מ' 5. ריצות ארוכות 300-400 מ' בכמות גדולה
אינטרוול איטי slow int. Running (6)	450 מ' ויותר (איטי מקצב תחרות) לפיתוח כושר ארובי (וריאציה לריצות ממושכות)	± 60%	ארובי	1. ספרינט קצר - לא מומלץ 2. ספרינט ארוך - מ' 500-800 3. ריצות בינוניות - מ' 500-2000 4. ריצות למרחקים וריצות ארוכות מ' 600-3 ק"מ
אינטרוול בקצב תחרותי Pace int. Running (7)	1/4 עד 1/2 מרחק בקצב התחרות לפתוח כושר שפוט לקצב	90-95%	ארובי-אנארובי	1. ספרינט קצר - לא מומלץ 2. ספרינט ארוך - 150-350 מ' 3. ריצות בינוניות - 300-800 מ' 4. ריצות למרחקים - 800-1600 מ' 5. ריצות ארוכות לא מקובל.

1. וריאציות לאינטרוול בעלי אופי אנארובי

א. קצב משתנה:

חצי ראשון בקצב התחרות וחצי שני בקצב מהיר ככל האפשר. תרגול במרחקים מומלץ ל-400-600 מ'. כ-4 חזרות עם:

(1) מנוחה גדולה להתאוששות מלאה (10-8-6 ד') (!)

דוגמא:

רץ 800 מ' מתחת 1.50 ד'

400×4 מ' כל 200 מ' ראשונים 27 שני

200 מ' שניים 24 שני

סה"כ 51 שני

רץ 1500 מ' 3.42 ד'

400×4 מ' 300 ראשונים 45 שני

300 מ' שניים 41 שני

סה"כ 1.26 ד'

רק רץ בכושר טוב יכול לבצע קטע ראשון בקצב תחרותי וחצי שני ב-3-4 שני מהר יותר. רץ בכושר לא מספיק לא יבצע אימון זה.

ב. לאורך השעון -

רץ 800 מ' ירוץ קטעים מ-80 מ' ועד 200 מ'

כל פעם 10 מ' יותר = 13 קטעים

כל פעם 20 מ' יותר = 7 קטעים

יתחיל מ-11 שניות ל-80 מ'. 12 שני ל-90 מ' וישמור על מהירות גבוהה וטובה בהמשך עד 200 מ', ב-23 שני לרץ מעולה.

ג. קצב תחרותי מקוטע עם מנוחה קצרצרה -

רץ ירוץ בקצב התחרות קטע נתון ולאחר מנוחה פאסיבית קצרה ירוץ קטע נוסף כאשר הוא עייף ונדרש ממנו להתרכז בשמירת המהירות הנדרשת.

דוגמא:

רץ 800 מ' של 2 ד'.

300 מ' ב-45 שני בקצב התחרות אך משוחרר.

30 שניות הפוגה פאסיבית (עומד).

200 מ' ב-30 שניות

סה"כ 3-4 פעמים לאחר מנוחה של 10-8 ד' בין כל קטע.

2. פרטלק

מונח שבדי שפירושו "משחקי מהירות". השיטה נתפרסמה בתחילת שנות הארבעים, כאשר הרצים השבדיים ארנה אנדרסון וגונד האג כבשו את הצמרת העולמית והם השתמשו בשיטה זו ביעילות.

1. זאת דרך טבעית לאימון. בפרק זמן מסוים מבצע הרץ קטעי ריצה מהירים ואיטיים לפי רצונו והרגשתו. אין מרחק מוגדר. הקצב ינוע בין ספרינט ממש לקצבי מתגברות. קצבים טובים, גלים וכד'. המנוחות לא מוגדרות.

2. משטחי גולף, דרכים בחורשות ויערות, פארקים הם אידאלים לסוג אימון זה בעיקר בנוף משתנה.

3. האימון מתאים בעיקר:

א. לבעלי כושר בסיסי טוב. כאשר המטרה היא אינטנסיביות מגוונת. לפעמים פרטלק קל ישמש תחליף לאימון מסלול לבעלי כושר ירוד, או לגיוון פסיכולוגי לפני תחרות.

ב. לרצים בעלי חוש ביקורת ומשמעת עצמית גבוהה. בעלי דמיון אוהבי נוף וריצה.

ג. רצים מתחילים מוטב ויעשו זאת בקבוצה כאשר המאמן או רץ מדריך מנוסה מכוון את המשימות.

4. אפשר לכוון פרטלק למקצוע ספציפי.

* ספרינט - יעדיף קטעים קצרים, עליות ומורדות במהירות גבוהה ומנוחות גדולות.

* רץ 1500/800 מ' יעדיף אימון מגוון ומעורב - קטעים "קצרים" וארוכים יחסית.

* רץ מרתון - יעדיף קטעים "ארוכים" יחסית שיאפשרו לבטא אחזקת קצב איכותית בין 6 דקות ל-12 דקות בנוף משתנה.

5. אפשר להעדיף מרכיבים שונים בהתאם לעונות השנה וסוג הרץ. כוח, סיבולת ארובית או אנארובית, מהירות וכד'.

6. אפשר ליצור קידום הדרגתי, הן בכמות והן באיכות הביצועים בהתאם לאנשים ולמטרות.

7. אפשר לכוון את אופי המנוחה בין קטעים אינטנסיביים. אפשר לשלב מדידת זמן לקטעים מוכרים ע"מ להשוות ביצועים באימון אחר. רצוי לבצע אימונים אלו בסביבה ביתית ולא לבזבז זמן, בנסיעות מיותרות.

8. לאימון זה אפקט חיובי הן בתחום הפיזיולוגי והן בתחום הפסיכולוגי, יוצר מוטיבציה לאימון ולפעילות נוספת.

3. ריצות ממושכות

עקרונות יסוד:

1. מרחק הריצה יהיה גדול יחסית מ-6 ק"מ ועד למעלה מ-40 ק"מ בהתאם לכל אחד, נתוניו, מטרותיו ונסיגו.

2. קצב הריצה יותאם ליכולתו היחסית של כל רץ ולכן לא מומלץ לרצים בעלי כושר מנוגד להתאמן ביחד.

3. יש לשאוף לריצה קצבית לאורך כל הדרך ברמת דופק קבועה ובעצמה מוגדרת מראש בהתאם למטרת האימון.

4. אפשר לגוון לעתים ולרוץ בקצב מתפתח מהקל אל המהיר יותר וגם אז רמת הדופק תתייצב בכל רמה שהיא.

5. תחושת הקלילות תלויה כל רץ גם ברמות ריצה מהירות דבר המחייב כושר רב גוני, נסיון באימונים, הכרת יכולת עצמית לקצב ריאלי רצוי, שילוב ימים "קלים" בין ימים "חזקים".
6. לדעת רבים, הריצות הממושכות יעילות לפיתוח כושר ארוכי איתן וכך מהווה יסוד לבניית כושר ספציפי לרצי 1500/800 ואף לרצים בתחומי 5 ק"מ ועד מרתון.
7. ברמה מתקדמת יחסית ניתן לפתח כושר גבולי (הסף האנ' ארוכי) ע"י שילוב מאוזן של ריצות מהירות ממושכות ברמת דופק אחידה.
ריצה ממושכת "קלה" - רמת דופק 130-150 פעימות לדקה.
ריצה ממושכת "מהירה" - רמת דופק 150-160 פעימות לד'.
בכל מקרה יכולת זזת שונה מאתלט לאתלט לכן ריצה בקבוצות לא תועיל בצורה שווה לכל אחד. לאחד תזיק ולשני לא תועיל.
8. כמות הק"מ לשבוע תלויה בגיל הרץ, מספר שנות נסיונו, כושרו האישי, יכולתו הרב גונית. אין להאחז במספר מסוים כמטרת על. מתחילים יסתפקו ב-40-50 ק"מ לשבוע. מנוסים יתקברו גם ל-200 ק"מ לשבוע.
בין אלה לאלה ימצא הרץ ומאמנו את הכמות האפקטיבית האישית. בכל מקרה הכמות תגדל בהדרגה. במשך העונה, תתייצב לפרק זמן מה ותקטן כאשר אימוני איכות יתפשו מקום משמעותי יותר.
9. רצים מנוסים יחשבו לעצמם את קצב הריצה בהתאם לטבלה המצורפת.

ביבליוגרפיה

1. I Computerized Running Training Programs, James B. Gardner. J. Gerry Pundy
2. Middle and long distance, Marathon and St. DLV Watts Harvey Wilson
3. F. W. Dick - training Theory
4. עמוס גרוזנובסקי - פרסומים בביה"ס למאמנים במכון וינגייט בתחום הספרינט.
5. Basic coaching manual - I.A.A.F.

בקצב הקל: (80%-85%)

מרחקי הריצה למתחילים 8-16 ק"מ
למתקדמים 20-40 ק"מ

בקצב הבינוני: (85% - 90%)

מרחקי הריצה למתחילים 6-12 ק"מ
למתקדמים 12-20 ק"מ

בקצב המהיר: (90% - 95%)

מתחילים - בצורת "משחק" ריצה. בקצב מהיר מנקודה לנקודת מטרה בשטח מוכר.
למתקדמים - בין 6 ק"מ ל-16 ק"מ.

10. חישוב אחוזי המאמץ (מומלץ לפי סוגי הרצים).

רצי 800/1500 - הריצות המהירות יחושבו בהתאם להישג הטוב ביותר בריצת דרכים או שדה מהיר בין 5 ל-15 ק"מ.
הריצות הבינוניות והקלות - לפי הנ"ל או (רצוי) לפי הישג ב-20 ק"מ או יותר.

רצי 5-10 ק"מ - ריצות מהירות יחושבו לפי השגים בדרכים (או מסלול) בין 8 ל-15 ק"מ.
ריצות קלות ובינוניות לפי השגים ב-15-25 ק"מ.

רצי מרתון - ריצות מהירות יחושבו לפי השגים ב-15-25 ק"מ. ריצות קלות ובינוניות לפי ההישג הטוב ביותר במרתון.

טבלת אחוזי מאמץ בריצות אימון ממושכות

ממוצע לקח		מהיר		בינוני			קל	
100.0%	97.5%	95.0%	92.5%	90.0%	87.5%	85.0%	82.5%	80.0%
2:30.0	2:33.8	2:37.9	2:42.2	2:46.7	2:51.4	2:56.5	3:01.8	3:07.5
2:33.0	2:36.9	2:41.1	2:45.4	2:50.0	2:54.9	3:00.0	3:05.5	3:11.3
2:36.0	2:40.0	2:44.2	2:48.6	2:53.3	2:58.3	3:03.5	3:09.1	3:15.0
2:39.0	2:43.1	2:47.4	2:51.9	2:56.7	3:01.7	3:07.1	3:12.7	3:18.8
2:42.0	2:46.2	2:50.5	2:55.1	3:00.0	3:05.1	3:10.6	3:16.4	3:22.5
2:45.0	2:49.2	2:53.7	2:58.4	3:03.3	3:08.6	3:14.1	3:20.0	3:26.3
2:48.0	2:52.3	2:56.8	3:01.6	3:06.7	3:12.0	3:17.6	3:23.6	3:30.0
2:51.0	2:55.4	3:00.0	3:04.9	3:10.0	3:15.4	3:21.2	3:27.3	3:33.8
2:54.0	2:58.5	3:03.2	3:08.1	3:13.3	3:18.9	3:24.7	3:30.9	3:37.5
2:57.0	3:01.5	3:06.3	3:11.4	3:16.7	3:22.3	3:28.2	3:34.5	3:41.3
3:00.0	3:04.6	3:09.5	3:14.6	3:20.0	3:25.7	3:31.8	3:38.2	3:45.0
3:03.0	3:07.7	3:12.6	3:17.8	3:23.3	3:29.1	3:35.3	3:41.8	3:48.8
3:06.0	3:10.8	3:15.8	3:21.1	3:26.7	3:32.6	3:38.8	3:45.5	3:52.5
3:09.0	3:13.8	3:18.9	3:24.3	3:30.0	3:36.0	3:42.4	3:49.1	3:56.3
3:12.0	3:16.9	3:22.1	3:27.6	3:33.3	3:39.4	3:45.9	3:52.7	4:00.0
3:15.0	3:20.0	3:25.3	3:30.8	3:36.7	3:42.9	3:49.4	3:56.4	4:03.8
3:18.0	3:23.1	3:28.4	3:34.1	3:40.0	3:46.3	3:52.9	4:00.0	4:07.5
3:21.0	3:26.2	3:31.6	3:37.3	3:43.3	3:49.7	3:56.5	4:03.6	4:11.3
3:24.0	3:29.2	3:34.7	3:40.5	3:46.7	3:53.1	4:00.0	4:07.3	4:15.0
3:27.0	3:32.3	3:37.9	3:43.8	3:50.0	3:56.6	4:03.5	4:10.9	4:18.8
3:30.0	3:35.4	3:41.1	3:47.0	3:53.3	4:00.0	4:07.1	4:14.5	4:22.5
3:33.0	3:38.5	3:44.2	3:50.3	3:56.7	4:03.4	4:10.6	4:18.2	4:26.3
3:36.0	3:41.5	3:47.4	3:53.5	4:00.0	4:06.9	4:14.1	4:21.8	4:30.0
3:39.0	3:44.6	3:50.5	3:56.8	4:03.3	4:10.3	4:17.6	4:25.5	4:33.8
3:42.0	3:47.7	3:53.7	4:00.0	4:06.7	4:13.7	4:21.2	4:29.1	4:37.5
3:45.0	3:50.8	3:56.8	4:03.2	4:10.0	4:17.1	4:24.7	4:32.7	4:41.3
3:48.0	3:53.8	4:00.0	4:06.5	4:13.3	4:20.6	4:28.2	4:36.4	4:45.0
3:51.0	3:56.9	4:03.2	4:09.7	4:16.7	4:24.0	4:31.8	4:40.0	4:48.8
3:54.0	4:00.0	4:06.3	4:13.0	4:20.0	4:27.4	4:35.3	4:43.6	4:52.5
3:57.0	4:03.1	4:09.5	4:16.2	4:23.3	4:30.9	4:38.8	4:47.3	4:56.3
4:00.0	4:06.2	4:12.6	4:19.5	4:26.7	4:34.3	4:42.4	4:50.9	5:00.0
4:03.0	4:09.2	4:15.8	4:22.7	4:30.0	4:37.7	4:45.9	4:54.5	5:03.8
4:06.0	4:12.3	4:18.9	4:25.9	4:33.3	4:41.1	4:49.4	4:58.2	5:07.5
4:09.0	4:15.4	4:22.1	4:29.2	4:36.7	4:44.6	4:52.9	5:01.8	5:11.3
4:12.0	4:18.5	4:25.3	4:32.4	4:40.0	4:48.0	4:56.5	5:05.5	5:15.0
4:15.0	4:21.5	4:28.4	4:35.7	4:43.3	4:51.4	5:00.0	5:09.1	5:18.8
4:18.0	4:24.6	4:31.6	4:38.9	4:46.7	4:54.9	5:03.5	5:12.7	5:22.5
4:21.0	4:27.7	4:34.7	4:42.2	4:50.0	4:58.3	5:07.1	5:16.4	5:26.3
4:24.0	4:30.8	4:37.9	4:45.4	4:53.3	5:01.7	5:10.6	5:20.0	5:30.0
4:27.0	4:33.8	4:41.1	4:48.6	4:56.7	5:05.1	5:14.1	5:23.6	5:33.8
4:30.0	4:36.9	4:44.2	4:51.9	5:00.0	5:08.6	5:17.6	5:27.3	5:37.5
4:33.0	4:40.0	4:47.4	4:55.1	5:03.3	5:12.0	5:21.2	5:30.9	5:41.3
4:36.0	4:43.1	4:50.5	4:58.4	5:06.7	5:15.4	5:24.7	5:34.5	5:45.0
4:39.0	4:46.2	4:53.7	5:01.6	5:10.0	5:18.9	5:28.2	5:38.2	5:48.8
4:42.0	4:49.2	4:56.8	5:04.9	5:13.3	5:22.3	5:31.8	5:41.8	5:52.5
4:45.0	4:52.3	5:00.0	5:08.1	5:16.7	5:25.7	5:35.3	5:45.5	5:56.3
4:48.0	4:55.4	5:03.2	5:11.4	5:20.0	5:29.1	5:38.8	5:49.1	6:00.0
4:51.0	4:58.5	5:06.3	5:14.6	5:23.3	5:32.6	5:42.4	5:52.7	6:03.8
4:54.0	5:01.5	5:09.5	5:17.8	5:26.7	5:36.0	5:45.9	5:56.4	6:07.5
4:57.0	5:04.6	5:12.6	5:21.1	5:30.0	5:39.4	5:49.4	6:00.0	6:11.3

מתוך: