

אימון מתקדם בדגש על רצפת אגן לרצות למרחקים ארוכים

מבנה האימון

חימום 65% מדופק מקסימלי – 5 קילומטר

ריצה -500 מטר 85% דופק מקסימלי
תרגיל מס 1 – 10 סקוטים *3
בדגש על איסוף סוגרים ובטן בנשיפה

ריצה -500 מטר 85% דופק מקסימלי
תרגיל מס 2 – 10 פעמים עליה על קצות אצבעות *3
בדגש על איסוף סוגרים ובטן בנשיפה

ריצה -500 מטר 85% דופק מקסימלי
תרגיל מס 3 – 10 מכרעים *3 בכל רגל
בדגש על איסוף סוגרים ובטן בנשיפה

ריצה -500 מטר 85% דופק מקסימלי
תרגיל מס 4 – 10 מכרעים צידיים *3 בכל רגל
בדגש על איסוף סוגרים ובטן בנשיפה

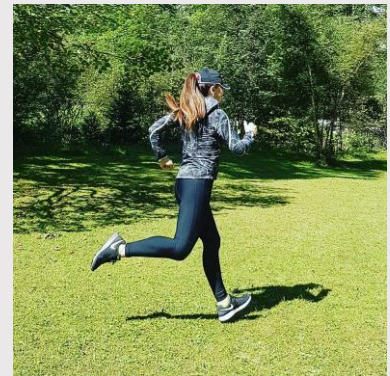
ריצה -500 מטר 85% דופק מקסימלי
תרגיל מס 5 – 10 קפיצות במקום *3
בדגש על איסוף סוגרים ובטן לאורך כל ביצוע
הקפיצות ברצף

ריצה -500 מטר 85% דופק מקסימלי
תרגיל מס 6 – 10 קפיצות בחילוף רגליים *3
בדגש על איסוף סוגרים ובטן לאורך כל ביצוע
הקפיצות ברצף

(בין סט לסט של תרגילים 30 שניות מנוחה)

2 קילומטר ריצת שחרור

מתיחות כמקובל



אימון זה מיועד לרצות
המכירות ושולטות בכיוץ
שרירי רצפת האגן ומיומנות
בתרגילי רצפת אגן בסיסים,
אשר סובלות מדליפת שתן
במאמץ לאחר ריצה
למרחקים ארוכים של 10 ק"מ
ומעלה

הרציונל בבניית מערך זה
הוא לתרגל בזמן פונקציה על
העייפות השרירית.

הוכן על-ידי:
אוה דברת
לנה פרידמן
אילה דהן

במסגרת קורס רצפת אגן 2021,
העמותה לקידום הפיזיותרפיה