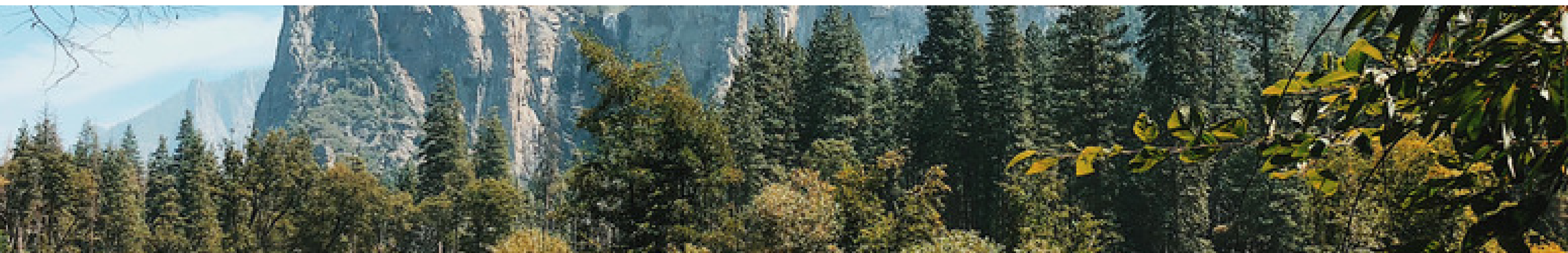


# Day 1

## יוצאים לדרך

ברוכה הבאה לאתגר הריצה! איזה כיף שהגעת אלינו! כל יום ניפגש פה עם תוכן אחר שייתן השלמה לאימוני האודיו שתעשי. אז מאיפה מתחילים? קודם כל, נרגעים! אנחנו דואגות לה-כל, כל מה שאת צריכה לעשות, זה לעקוב אחרי ההוראות! הכנו לך לוח הצלחות - לוח שבו תוכלי לרשום לעצמך כל פעם שעשית אימון, ותוכלי לעקוב אחרי כל מה שאת עושה. מוזמנת להדפיס אותו, לתלות על המקרר ולעוף על עצמך כל בוקר מחדש! את האימונים את מוזמנת לעשות מתי שאת רוצה (אנחנו מצרפות לך פה אם תרצי כמה דוגמאות ללוח זמנים שבועי מומלץ שאת יכולה תמיד ליישם). אם יהיו לך עוד שאלות, אנחנו זמינות בקבוצת הפייסבוק הסגורה שלנו ואת כמובן יכולה תמיד לשלוח מייל או להרים טלפון! אז יאאלה - יצאנו לדרך



## דוגמאות לתכנון שבועי נכון

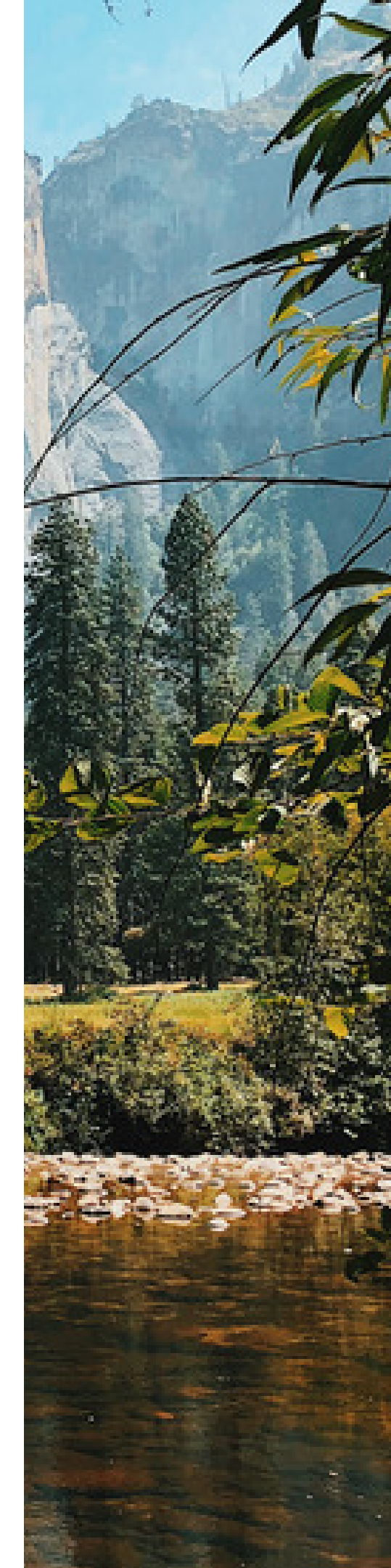
אפשר לעשות הליכה כל יום כשאת לא רצה, ואפשר להוסיף ביום של הליכה גם אימן כוח. שימי לב שבין אימוני הריצה יש לפחות יומיים מנוחה, ושיום אחד את לא עושה כלום

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
	אימון ריצה			אימון ריצה		הליכה ארוכה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
אימון ריצה		הליכה	אימון ריצה		הליכה	

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
הליכה	אימון ריצה		אימון כוח	אימון ריצה		הליכה ארוכה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
הליכה	אימון כוח	אימון ריצה		הליכה	אימון ריצה	הליכה



# My Success Wall

<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>
<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>

