



קבוצת ריצה הרצליה

קבוצת ריצה הרצליה פעילה בבקרים של ימי ראשון שלישי וחמישי. בימי ראשון ושלישי הקבוצה מתכנסת בפארק הרצליה מול אצטדיון הרצליה ובימי חמישי בתחילתה של הטיילת החדשה מול קניון ארנה.

שעת תחילת האימון 06:00 בבוקר .
אימוני הקבוצה בנויים להעשיר ולשפר את כושרם הגופני של המתאמנים,
האימונים כוללים תרגילים ושיטות אימון מתחום האימון המקצועי לריצה ולפיתוח הכושר הכללי, על שלושת מרכיביו העיקריים: כוח, גמישות וסיבולת לב-ריאה.

לכל אימון הדגשים שלו למשל:

האימון של יום ראשון מתקיים על מסלול ריצה בפארק הרצליה ובדרך כלל בנוי על שיטת האינטרוולים או אימון הפוגות .

האימון של יום שלישי בנוי על פי שיטת האימון המחזורי ובו משולבים תרגילי כוח רלוונטיים לרצים, תרגילים לשיפור סגנון הריצה ותרגילי שיווי משקל לחיזוק שרירי הליבה CORE החשובים ביותר כשרירים תומכים לשלד.

האימון של יום חמישי מתקיים באזור חוף הנכים וכך ניתן להשתמש במשאבי הטבע לטובת העצמת האימון, לדוגמה: ריצה על שפת הים, ריצה על החול הרך (לחיזוק שרירי הרגליים) ריצה יחפה (לחיזוק ופיתוח שרירי כף הרגל והיציבה הכללית של הגוף) אימוני עליות, ריצת מים ואימוני מים (תלוי בתקופת העונה) .