יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	שבת
40 ק"מ	50 ק"מ	40 ק"מ	60 ק"מ	50 ק"מ	20 ק"מ מיול או מרוץ קצר	70 ק"מ או מרוץ
30 ק"מ	30 ק"מ בוקר 30 ק"מ אוה"צ	40 ק"מ	30 ק"מ בוקר 30 ק"מ אוה"צ	50 ק"מ	20 ק"מ או מרוץ קצר	70 ק"מ או מרוץ

לרוכבים המתאמנים מעל לחצי שנה בצורה מסודרת:

60 ק"מ כביש	60 ק"מ בבוקר 20 ק"מ ספרינטים	60 ק"מ כביש	80 ק"מ עליות	120 ק"מ כביש	20 ק"מ	מרוץ או אמון 120 ק
אחרי מרוץ יום מנוחה	80 ק"מ עליות	70 ק"מ בוקר 40 ק"מ אוה"צ	80 ק"מ עליות	40 ק"מ בקר 40 ק"מ אוה"צ	20 ק"מ מהלכים קלים או מיול או מרוץ קצר	מרוץ או אמון 120 ק"מ

יש לשלב במסגרת האימונים כל יום חצי שעה תרגילי התעמלות וגמישות, לא להרבות בריצה או שחיה.

התכנית מיועדת לחופשת הקיץ כהכנה למרוצי גביע המדינה ואליפות ישראל - להקפיד על שלוש שעות מנוחה נוספות בכל יום בו אתה יוצא לאימון.