




רוכבים יקרים שלום ובהצלחה בתחילת האימונים

- להלן המלצות **לתוכנית אימונים כללית למתחילים** שיכולה להוות בסיס לשגרת אימונים לתקופת ההכנה לשבעת החודשים הקרובים, מבוססת בעיקרה על ארבע יחידות אימון שבועיות וכוללת 11 שבועות בשלב ראשון לקראת אפיק ישראל.
- התוכנית הזו הינה ראשונה מבין רצף תכניות שילוו אותך עד יום הזינוק.
- התוכניות תהיינה משלימות האחת את קודמתה ויהוו רצף.
- הטרמינולוגיה שמופיעה בתוכנית הינה פשוטה להבנה ויישום, ארבע עצימויות מבוססות הרגשה (אין צורך במד דופק למרות שניתן בחלט להיעזר ולדייק את האימונים בעזרת מד דופק): **קל, בינוני, חזק, חזק מאד.**
- בתוכנית נשלב אירועים ארציים מומלצים שיכולים להוות הכנה טובה לאתגר של אפיק ישראל.
- חשוב להיוועץ ברופא לפני תחילת האימונים, התוכנית הינה המלצה כללית ואינה מתאימה לכל האוכלוסייה.
- לקבלת תוכנית אימון אישית ניתן ומומלץ לפנות למאמן אופניים מדופלם (צוות אפיק ישראל ישמח לסייע במציאת מאמן מקצועי סמוך לאזור מגורכם).

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
שבוע 1: 15/3 מנוחה	שעתיים קצב קל מישור	חצי שעה שחרור	מנוחה	שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז כל 1:54 ד' 6 שניות ספרינט, 10 חזרות. להשלים בקצב קל	שעתיים הרים חופשי	שעתיים הרים חופשי- מישור
שבוע 2: 22/3 מנוחה	שעתיים קצב קל/בינוני, מישור	חצי שעה שחרור	מנוחה	הליכה קצבית /ריצה/ענף מקביל	שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז פעמיים עשר חזרות של: כל 1 דקה 6 שניות ספרינט, בין 10 חזרות ל10 הבאות 7 דקות קל. להשלים בקצב קל	שלוש שעות הרים חופשי
שבוע 3: 29/3 מנוחה	שעתיים קצב קל/בינוני מישור	חצי שעה שחרור	מנוחה	הליכה קצבית בהרים/ריצה/ענף מקביל	שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז שלוש חזרות של 10 פעמים ספרינט. כל 1 דקה 8 שניות ספרינט, בין 10 ל10 דקות קל. להשלים בקצב קל	3 שעות הרים חופשי- הרוב מישורי 
שבוע 4: 5/4 מנוחה	שעה קל	שעה קל	מנוחה	הליכה/ריצה/ענף מקביל	אופני הרים- שעה וחצי	אופני הרים שעה חצי
שבוע 5: 12/4 מנוחה	שעתיים- חימום ואז רבע שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ושוב רבע שעה קצב בינוני, שחרור.	שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור	מנוחה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעה וחצי אופני הרים- טכניקה	שעתיים וחצי אופני הרים + עליות

שלוש וחצי שעות אופני הרים + עליות	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה לשלב 10 חזרות של 15 ש' ספרינט 1:45 ד' מנוחה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	מנוחה	שעה וחצי- חימום ואז ארבע פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור	. שעתיים- חימום ואז רבע שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ושוב רבע שעה קצב בינוני, שחרור.	שבוע 6: 19/4 מנוחה
3 וחצי שעות אופני הרים + עליות מומלץ לעשות של מרתון איילה. מומלץ להשתמש בו כסימולציה זוגית	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	מנוחה	שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור	שעתיים- חימום ואז חצי שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ושוב חצי שעה קצב בינוני, שחרור	שבוע 7: 26/4 מנוחה
שעתיים אופני הרים-טכניקה	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	מנוחה	שעה קל	שעה קל	שבוע 8: 3/5 מנוחה
מרתון איילה (סימולציה לעבודה זוגית)	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה חידוד לתחרות	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	חימום חצי שעה בינוני/חזק שחרור	שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה. שחרור	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות	שבוע 9: 10/5 מנוחה
ארבע שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות	שעתיים אופני הרים-טכניקה לשלב 15 ד' קצב חזק	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות	שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה, שלוש פעמים 3 ד' חזק לעלייה 5 ד' מנוחה. שחרור	שעה קל	שבוע 10: 17/5 מנוחה
ארבע שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה לשלב 10 חזרות של 15 ש' ספרינט 1:45 ד' מנוחה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	מנוחה	שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה, שלוש פעמים 3 ד' חזק לעלייה 5 ד' מנוחה. שחרור	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 30 ש' עם 2:30 ד' מנוחה 10 חזרות	שבוע 11: 24/5 מנוחה

