

- להלן המלצות לתוכנית אימונים כללית למתחילים שיכולה להוות בסיס לשגרת אימונים לתקופת ההכנה לשישה וחצי החודשים הקרובים, מבוססת בעיקרה על ארבע יחידות אימון שבועיות וכוללת 10 שבועות לקראת "MIGDAL "EPIC ISRAEL".
- התוכנית הזו הינה שניה מבין רצף תוכניות שילוו אותך עד יום הזינוק.
- התוכניות תהיינה משלימות האחת את קודמתה ומהוות 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 "MIGDAL "EPIC ISRAEL".
- 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 "MIGDAL "EPIC ISRAEL" ישמח לסייע במציאת מאמן מקצועי סמוך לאזור מגורכם).
- ממשיכים בארומה סטייג', אחת לחודש נפרסם קובץ מסלול שיוצא מאחד מסניפי ארומה בישראל ויתאים לשלב בתוכנית האימון ולהנחיות האימוניות.



יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
26/5 <b>שבוע 12:</b>	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 10 חזרות		שעה וחצי- חימום טוב ואז 5 פעמים חזק לעלייה של 4 ד', 4 ד מנוחה בין האינטרוואלים	שעתיים וחצי על מסלול מגוון- חימום טוב ואז פעמיים 15 ד' בינוני-חזק, 15 ד' קל ביניהם.	יום קל טיול של עד שעתיים
2/6 <b>שבוע 13:</b>	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 7 חזרות, פעמיים, 5 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חימום טוב- חצי שעה קצב תחרות מינוס, חצי שעה שחרור	מנוחה	<b>שעה וחצי אופני הרים זורם</b>	90 ק"מ עם לכל הפחות 1300 מטר טיפוס
9/6 <b>שבוע 14:</b>	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 9 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חצי שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 6 פעמים חזק לעלייה של 4 ד', 4 ד מנוחה בין האינטרוואלים	90 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס קצב בינוני רציף
16/6 <b>שבוע 15:</b>	שעה קל	שעה קל	שעתיים אופני הרים חופשי	מנוחה	שעתיים זורם "כמו פעם"	מנוחה
23/6 <b>שבוע 16:</b>	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 ש' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה. 3 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	שעה וחצי- חימום טוב ואז 3 פעמים חזק לעלייה של 18 ד' 4 ד מנוחה בין האינטרוואלים	מנוחה	שעה קל	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות	4 שעות זורם מישורי גיבעי בקצב בינוני נמוך
30/6 <b>שבוע 17:</b>	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 25 ש' ספרינט, 1:35 ד' מנוחה. 7 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חצי שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 4 פעמים חזק לעלייה של 8 ד', 4 ד מנוחה בין האינטרוואלים	110 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס קצב בינוני רציף
7/7 <b>שבוע 18:</b>	שעה וחצי קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 ש' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה. 4 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	שעה וחצי קל	מנוחה	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות	שעתיים קל
14/7 <b>שבוע 19:</b>	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בישיבה על הילוך חופשי 4 ד מנוחה 6 חזרות שעתיים סה"כ	חימום טוב ואז פעמיים 25 ד קצב בינוני גבוה שבד 5 ד האחרונות דוחפים הילוך כבד בכס"ל"ד. 10 ד קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעתיים לשלוש סה"כ.	מנוחה	שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה למשך 6 ד. 4 ד מנוחה פלוס חצי שעה סינגלים וטכניקה חופשי. שעתיים וחצי סה"כ	4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון
21/7 <b>שבוע 20:</b>	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בישיבה על הילוך חופשי 4 ד מנוחה 8 חזרות שעתיים סה"כ	חימום טוב ואז פעמיים 30 ד קצב בינוני גבוה שבד 5 ד האחרונות דוחפים הילוך כבד בכס"ל"ד. 10 ד קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעתיים לשלוש סה"כ.		שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה למשך 6 ד. 4 ד מנוחה פלוס חצי שעה סינגלים וטכניקה חופשי. שעתיים וחצי סה"כ	4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון
28/7 <b>שבוע 21:</b>	מנוחה	שעה קל	מנוחה	שעתיים קל	שעתיים וחצי- חימום טוב ואז פעמיים 15 ד' חזק, 15 ד' קל ביניהם.	4 שעות קצב בינוני רציף