



- רוכבים יקרים שלום ובהצלחה בתחילת האימונים,
- להלן המלצות ל**תוכנית אימונים כללית למתחילים** שיכולה להוות בסיס לשגרת אימונים לתקופת ההכנה לששה וחצי החודשים הקרובים, מבוססת בעיקרה על ארבע יחידות אימון שבועיות וכוללת 10 שבועות לקראת ברא אפיק ישראל
- התוכנית הזו הינה שניה מבין רצף תוכניות שילוו אותך עד יום הזינוק.
- התוכניות תהיינה משלימות האחת את קודמתה ומהוות רצף.
- הטרימינולוגיה 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 ברא 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 ברא אפיק ישראל 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
31/5 שבוע :12	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 10 חזרות	מנוחה	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 ארבע שעות
7/6 שבוע :13	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	שעה וחצי אופני הרים זורם	90 ק"מ עם לכל הפחות 1000 מטר טיפוס
14/6 שבוע :14	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 30 ש' ספרינט, 3 דקות מנוחה. 2 בלוקים של 5 חזרות. 7 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חצי שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז חצי שעה רצף של טמפו (10-15 פעימות מתחת הסף), דקה בינוני דקה בינוני גבוה לסירוגין למשך 30 דקות.	90 ק"מ עליות, קצב בינוני רציף
21/6 שבוע :15	שעה קל	שעה קל	שעתיים אופני הרים חופשי	מנוחה	שעתיים זורם "כמו פעם"	מנוחה





4 שעות זורם מישורי גיבעי בקצב בינוני נמוך	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות	שעה קל	מנוחה	שעה וחצי- חימום טוב ואז 3 פעמים חזק לעלייה של 8 ד' 5-7 ד מנוחה בין האינטרוואלים	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 ש' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה.3 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	28/6 שבוע :16
4 שעות נפח שטח, קצב בינוני רציף	שעה וחצי- חימום טוב ואז 4 פעמים חזק לעלייה של 8 ד', 4 ד	חצי שעה קל	מנוחה	שעה וחצי- חימום טוב ואז 15 ד בינוני גבוה, על שביל כורכר רציף, כפול 5, 3 דקות מנוחה בין בלוק לבלוק, לחשוב מהירות.	שעה קל	5/7 שבוע :17
מנוחה	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות	מנוחה	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	12/7 שבוע :18
4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון	3 שעות - שעה קל שעה בינוני חזק בסינגל רצוף קק"לי שעה קל.	שעה קל	מנוחה	חימום טוב ואז פעמיים 25 ד קצב בינוני גבוה שב 5 ד האחרונות דוחפים הילוך כבד בכ60 סל"ד. 10 ד קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שתיים לשלוש סהכ.	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בישיבה על הילוך חופשי 4 ד מנוחה 6 חזרות שעתיים סה"כ.	19/7 שבוע :19
4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון	שעתיים רכיבת אופני הרים חופשית.	שעה קל	מנוחה	חימום טוב ואז פעמיים 30 ד קצב בינוני גבוה שב 5 ד האחרונות דוחפים הילוך כבד בכ60 סל"ד. 10 ד קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שתיים לשלוש סהכ.	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בישיבה על הילוך חופשי 4 ד מנוחה 8 חזרות שעתיים סה"כ.	26/7 שבוע :20
4 שעות קצב בינוני רציף	שעתיים וחצי- חימום טוב ואז פעמיים 15 ד' חזק, 15 ד' קל ביניהם.	שעתיים קל	מנוחה	שעה קל	מנוחה	2/8 שבוע :21

