

- 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 מגדל אפיק ישראל.
- התוכנית הזו הינה ראשונה מבין רצף תכניות שילוו אותך עד יום הזינוק.
- התוכנית 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.**
- מניסיון השנים שעברו ניתן בנקל להתאים את התוכנית לרוכבים מנוסים יותר ולעבות את אימוני האיכות הן מבחינת מספר שעות והן מבחינת מספר חזרות של קטעי איכות מוגדרים, אך מומלץ לשמור על הגלים של ההעמסה וההתאוששות.**
- בתוכנית נשלב אירועים ארציים מומלצים שיכולים להוות הכנה טובה לאתגר של מגדל 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 מגדל 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: 10/3 מנוחה | שעתיים קצב קל מישור | חצי שעה שחרור | מנוחה | שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז כל 50' 10 ש' ספרינט בישיבה על הילוך כבד, 10 חזרות. כפול 2 5 ד' קל בין בלוק לבלוק. להשלים בקצב קל | שעתיים הרים חופשי | שעתיים הרים חופשי- מישור |
| שבוע 2: 17/3 מנוחה | שעתיים קצב קל/בינוני, מישור | חצי שעה שחרור | מנוחה | שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז כל 50' 10 ש' ספרינט בישיבה על הילוך כבד, 10 חזרות. כפול 2 5 ד' קל בין בלוק לבלוק. להשלים בקצב קל | שעתיים אופני הרים חופשי בינוני | שלוש שעות הרים חופשי |
| שבוע 3: 24/3 מנוחה | שעתיים קצב קל/בינוני מישור | שעה קל | 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 ל 7 דקות קל. להשלים בקצב קל | ארבע שעות הרים חופשי- הרוב מישורי |
| שבוע 4: 31/3 מנוחה | חצי שעה קל | שעתיים קל | מנוחה | הליכה/ריצה/ענף מקביל | אופני הרים- שעה וחצי | אופני הרים שעה חצי |
| שבוע 5: 7/4 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 |
| שבוע 6: 14/4 מנוחה | . שעתיים- חימום ואז רבע שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ושוב רבע שעה קצב בינוני, שחרור. | שעה וחצי- חימום ואז ארבע פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה לשלב 10 חזרות של 15 ש' ספרינט בישיבה 1:45 ד' | שלוש וחצי שעות אופני הרים + עליות |
| שבוע 7: 21/4 מנוחה | שעתיים- חימום ואז חצי שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ועוד רבע שעה קצב בינוני, שחרור | שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה | ארבע וחצי שעות אופני הרים + עליות |
| שבוע 8: 28/4 מנוחה | שעה קל | שעה קל | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים-טכניקה | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה |
| שבוע 9: 5/5 מנוחה | שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות | שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים-טכניקה | שלוש וחצי שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות |
| שבוע 10: 12/5 מנוחה | 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 | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעתיים אופני הרים- טכניקה לשלב 15 ד' קצב חזק | ארבע שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות |
| שבוע 11: 19/5 מנוחה | שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 30 ש' עם 2:30 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 | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה לשלב 10 חזרות של 15 ש' ספרינט 1:45 ד' מנוחה | ארבע וחצי שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות |