

## רוכבים יקרים שלום ובהצלחה בתחילת האימונים

- 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 ברא 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 ברא אפיק ישראל.
- 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
שבוע 1: 25/4	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: 2/5 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 100 הבאות 7 דקות קל. להשלים בקצב קל	מרתון בארי 2 הקפות או 3 שעות הרים חופשי- הרוב מישורי
שבוע 3: 9/5 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 10 107 דקות קל. להשלים בקצב קל	שלוש שעות הרים חופשי
שבוע 4: 16/5 מנוחה	שעה קל	שעה קל	מנוחה	הליכה/ריצה/ענף מקביל	אופני הרים- שעה וחצי	מרתון איילה 2 הקפות, מומלץ לבצע כסימולציה זוגית או שעתיים וחצי אופני הרים עם עליות

### המלצות תוספי תזונה בחודש האימונים הראשון:

ההמלצות לשילוב תוספי התזונה בשגרת האימונים מחולקות לפי 3 קטגוריות –

- העצמה פיזיולוגית
- תמיכה בתהליכי התאוששות
- תמיכה בבריאות הכללית

המלצות אלה מותאמות לעליה בסרגל המאמצים לקראת תחרות האפיק ונותנות מענה לצרכי הגוף המשתנים ואינטנסיביות האימונים המשתנה לקראת האירוע. מוצרי העצמה- בתחילת כל יום:

- טבליות מאקה טריקולור: להעצמת האנרגיה, הסיבולת וכוח העמידות של הגוף – 2 טבליות בשעות הבוקר
- טבליות מגנזיום 400 מ"ג בתוספת תמצית ג'ינג'ר – טבליה אחת ביום

התאוששות- לפי הצורך:

- משחת ארניקל המכילה תמצית ארניקה וצמחי מרפא- למריחה מקומית ועיסוי השרירים
- טבליות כורכומין מובייל המכילות 450 מ"ג MSM לכאבים ותנועה זורמת, 2 טבליות ביום.

בריאות כללית:

- אנו מעמידים לרשותכם קו ייעוץ מיוחד עם היועצים המקצועיים של ברא צמחים לטובת התאמה אישית בנושאי בריאות שונים, החל מבעיות שינה, עיכול ועד השלמת חסרים תזונתיים של ברזל, B12, ויטמין D ועוד. הקליקו כאן והשאירו פרטים, נחזור אליכם בהקדם



יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
שבוע 5: 23/5 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
שבוע 6: 30/5 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 1:45 ד' מנוחה	שלוש וחצי שעות אופני הרים + עליות
שבוע 7: 6/6 מנוחה	שעתיים- חימום ואז חצי שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ושוב חצי 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	3 וחצי שעות אופני הרים + עליות
שבוע 8: 13/6 מנוחה	שעה קל	שעה קל	מנוחה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה	שעתיים וחצי אופני הרים-טכניקה

### המלצות תוספי תזונה בחודש האימונים השני:

ההמלצות לשילוב תוספי התזונה בשגרת האימונים מחולקות לפי 3 קטגוריות –

- העצמה פיזיולוגית
- תמיכה בתהליכי התאוששות
- תמיכה בבריאות הכללית

המלצות אלה מותאמות לעליה בסרגל המאמצים לקראת תחרות האפיק ונותנות מענה לצרכי הגוף המשתנים ואינטנסיביות האימונים המשתנה לקראת האירוע. העצמה- בתחילת כל יום:

- טבליות מאקה טריקולור: להעצמת האנרגיה, הסיבולת וכוח העמידות של הגוף: 2 טבליות בשעות הבוקר X 2
- טבליות מגנזיום 400 מ"ג בתוספת תמצית ג'ינג'ר – טבליה אחת ביום

התאוששות-

- טבליות כורכומין מובייל המכילות 450 מ"ג MSM לכאבים ותנועה זורמת, 2 טבליות ביום.

לפי הצורך:

- משחת ארניקל המכילה תמצית ארניקה וצמחי מרפא- למריחה מקומית ועיסוי השרירים

בריאות כללית:

- אנו מעמידים לרשותכם קו ייעוץ מיוחד עם היועצים המקצועיים של ברא צמחים לטובת התאמה אישית בנושאי בריאות שונים, החל מבעיות שינה, עיכול ועד השלמת חסרים תזונתיים של ברזל, B12, ויטמין D ועוד. הקליקו כאן והשאירו פרטים, נחזור אליכם בהקדם



יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
שבוע 9: 20/6 מנוחה	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות	שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 2 ד' חזק לעליה, 5 ד' מנוחה, שחרור	חימום חצי שעה בינוני/חזק	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה חיידוד לתחרות	3 שעות אופני הרים עם כליות
שבוע 10: 27/6 מנוחה	שעה קל קל	שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 2 ד' חזק לעליה, 5 ד' מנוחה, שלוש פעמים 3 ד' חזק לעליה 5 ד' מנוחה, שחרור	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעתיים אופני הרים- טכניקה לשלב 15 קצב חזק	ארבע שעות אופני הרים זרם קצבי + עליות
שבוע 11: 4/7 מנוחה	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 30 ש' עם 2:30 ד' מנוחה 10 חזרות	שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 2 ד' חזק לעליה, 5 ד' מנוחה, שלוש פעמים 3 ד' חזק לעליה 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 שעות אופני הרים זרם קצבי + עליות

### המלצות תוספי תזונה בחודש האימונים השלישי:

ההמלצות לשילוב תוספי התזונה בשגרת האימונים מחולקות לפי 3 קטגוריות –

- העצמה פיזיולוגית
- תמיכה בתהליכי התאוששות
- תמיכה בבריאות הכללית

המלצות אלה מותאמות לעליה בסרגל המאמצים לקראת תחרות האפיק ונותנות מענה לצרכי הגוף המשתנים ואינטנסיביות האימונים המשתנה לקראת האירוע. העצמה- בתחילת כל יום:

- טבליות כורכומין אקסטרים המכיל 100 מ"ג CoQ10 ליפוזומאלי Ubiqsom® להעצמת האנרגיה ושיפור ביצועים, 2 טבליות ביום.
- טבליות מאקה טריקולור: להעצמת האנרגיה, הסיבולת וכוח העמידות של הגוף 2 טבליות בשעות הבוקר X 2
- טבליות מגנזיום 400 מ"ג בתוספת תמצית ג'ינג'ר – טבליה אחת ביום

התאוששות-

- טבליות כורכומין מובייל המכילות 450 מ"ג MSM לכאבים ותנועה זורמת, 2 טבליות ביום.
- טבליות מורינגה להתאוששות הגוף ועליה ברמת האנרגיה, 2 טבליות ביום.

לפי הצורך:

- משחת ארניקל המכילה תמצית ארניקה וצמחי מרפא- למריחה מקומית ועיסוי השרירים

בריאות כללית:

- אנו מעמידים לרשותכם קו ייעוץ מיוחד עם היועצים המקצועיים של ברא צמחים לטובת התאמה אישית בנושאי בריאות שונים, החל מבעיות שינה, עיכול ועד השלמת חסרים תזונתיים של ברזל, B12, ויטמין D ועוד. הקליקו כאן והשאירו פרטים, נחזור אליכם בהקדם

