

רוכבים יקרים שלום ובהצלחה בתחילת האימונים, 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 11 שבועות בשלב ראשון לקראת "PLAYTIKA EPIC ISRAEL". התוכנית הזו הינה שלישית מבין רצף תכניות 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 "PLAYTIKA 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 "PLAYTIKA 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
שבוע 23: 6.8.2017	חימום ואז 1 ד' חזק מאד במישור על הילוך הכי כבד, 3 ד' מנוחה 6 חזרות. שחרור טוב	שעה קל	חימום טוב ואז להגיע לעלייה של 303 ד', אותה לרכב 3 ד' חזקה 1 קל ברצף. שחרור	מנוחה	6 שעות טיול עליות ארוך וכיפי	שעתיים קל
שבוע 24: 13.8.2017	שעה קל	שעה וחצי חופשי		מנוחה	3 שעות בהן פעמיים חצי שעה תחרות על מסלול מגוון המשלב עליות בינוניות	שעה קל
שבוע 25: 20.8.2017	חימום ואז 1 ד' חזק מאד במישור על הילוך הכי כבד, 3 ד' מנוחה 6 חזרות. שחרור טוב	שעה וחצי חימום ואז 2 ד' סל"ד גבוה, 2 ד' מנוחה 6 חזרות. שחרור ארוך	מנוחה	3 שעות חימום טוב של שעה. ואז למשך שעה 8 ד' חזק 2 ד' קל על מסלול מגוון אבל דוויש (יעני ללא ירידות ארוכות). שעה בינוני נמוך	שעה וחצי טכניקה אימון לנפש "כמו פעם"	ארומה סטייג' 3 שעות זורם רציף בקצב בינוני על מסלול מגוון ומייצג ואז עוד שעתיים סימולציה זוגית בקצב תחרות על הקפה מעניינת וחזרה לרכב.
שבוע 26: 27.8.2017	שעה קל	חימום ואז 5 חזרות של 8 ד' לעלייה, קצב מקסימאלי שניתן להתמיד במאמץ, 5 ד' מנוחה. שחרור	שעה וחצי קל	חימום ואז שלוש חזרות של 3 ד' בינוני 3 ד' מנוחה. שעה וחצי סה"כ	אליפות ישראל מרתון (ניתן ומומלץ להיעזר באליפות הן נקרש קפיצה והן כאירוע בפני עצמו. בן אם כסימולציה זוגית ובין אם אישית) מי שיכול מומלץ לבחור תחרות שתמשך לא יותר משעתיים	100 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס, את העליות בינוני והשאר פשוט לזרום
שבוע 27: 3.9.2017			שלוש שעות הכוללות שלוש פעמים 15 ד' קצב תחרות וסימולציה זוגית	מנוחה	שעה וחצי נוח	3 שעות קל בהן לשלב פעמיים 5 ד' קצב בינוני
שבוע 28: 10.9.2017	חצי שעה קל	שעה וחצי זורם עם שלוש חזרות של 3 ד' בינוני 3 ד' מנוחה	שעה קל	PLAYTIKA EPIC ISRAEL	PLAYTIKA EPIC ISRAEL	PLAYTIKA EPIC ISRAEL