

**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 10 שבועות לקראת EPIC ISRAEL MIGDAL.
- 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 EPIC ISRAEL MIGDAL 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
4/8 <b>שבוע 22</b>	חימום ואז 10 ד' חזק מאד במישור על הילוך הכי כבד, 3 ד' מנוחה 6 חזרות. 10 ד' קל ואז עוד 10 ד' חזק במישור עדיין על הילוך כבד (בישיבה) שחרור טוב	שעה קל	חימום טוב ואז להגיע לעלייה של 300 ד', אותה לרכב 3 ד' בקצב חזק 10 ד' קל ברצף. שחרור	מנוחה	5-6 שעות (זמן אוקף) טיול עליות ארוך וכיפי	שעתיים קל
11/8 <b>שבוע 23</b>	חימום ואז 10 ד' חזק מאד במישור על הילוך הכי כבד, 3 ד' מנוחה 4 חזרות. 10 ד' קל ואז עוד 15 ד' קצב גבוה על הילוך כבד אזור 60 סל"ד (היקף דיווש מלא בשנייה) 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"	<b>ארומה</b> אספרסו בר <b>ארומה סטייג'!!! 2</b> שעות זורם רציף בקצב בינוני על מסלול מגוון ומייצג ואז עוד שעתיים סימולציה זוגית בקצב תחרות על הקפה מעניינת וחזרה לרכב.
18/8 <b>שבוע 24</b>	שעה קל	חימום ואז 5 חזרות של 6 ד' לעלייה, קצב מקסימאלי שניתן להתמיד במאמץ, 5 ד' מנוחה. שחרור	שעה וחצי קל	חימום ואז שתי חזרות של 13 ד' בינוני 7 ד' מנוחה. שעה וחצי סה"כ	חימום ואז שעה חזק שחרור	100-80 ק"מ קל ככל שניתן עם 1500-2000 מטר טיפוס, את העליות לרכב קל, פשוט להגיע למעלה. והשאר פשוט לזרום
25/8 <b>שבוע 25</b>			שעתיים קל	מנוחה	שעה וחצי סינגל רציף זורם	3 שעות קל בהן לשלב פעמיים 5 ד' קצב בינוני
1/9 <b>שבוע 26</b>	חצי שעה קל	שעה וחצי זורם עם שלוש חזרות של 3 ד' בינוני 3 ד' מנוחה	שעה קל	מנוחה	סימולציה של פרולוג: חימום טוב זוגי זינוק למסלול מישורי של כ-20 ק"מ על שבילי כורכר עם קטעי חול פזורים פה ושם. שחרור הדגש הוא עבודה זוגית ותקשורת והסקת מסקנות ולימוד בדיעבד	2.5 שעות חימום טוב של שעה. ואז למשך חצי שעה 8 ד' חזק 2 ד' קל על מסלול מגוון אבל דוויש (יעני ללא ירידות ארוכות). שעה בינוני נמוך
8/9 <b>שבוע 27</b>	שעה וחצי קל	שעה קל	שעתיים : חימום טוב ואז 30 ד' קצב בינוני רציף על דרך ארוכה רציפה (אימון טריינר בשטח) להשלים בקצב קל	מנוחה	סופ"ש מסכם: 4 פעמים 8 ד' חזק לעלייה בישיבה 8 ד' קל בין לבין, בתוך שלוש שעות זורם על מסלול מגוון	100 ק"מ עם כ-1500 2000 מטר טיפוס, רציף קיצבי זוגי
15/9 <b>שבוע 28</b>	שעה קל	חימום ואז שלוש פעמים 15 ד' טיפוס שבשתי הדקות האחרונות מגבירים קצב למקסימום. 10 ד' קל בין לבין. שעתיים וחצי סה"כ	מנוחה	שעה עם חידודים	אימון מסכם	מנוחה
22/9 <b>שבוע 29</b>	30 ד' שחרור	שעה וחצי קל עם חידודים	MIGDAL EPIC ISRAEL	MIGDAL EPIC ISRAEL	MIGDAL EPIC ISRAEL	MIGDAL EPIC ISRAEL