



רוכבים יקרים שלום ובהצלחה בהמשך האימונים,

- להלן המלצות לתוכנית אימונים כללית למתחילים שיכולה להוות בסיס לשגרת אימונים לתקופת ההכנה לששה וחצי החודשים הקרובים, מבוססת בעיקרה על ארבע יחידות אימון שבועיות וכוללת 11 שבועות לקראת "Baral Epic Israel".
- התוכנית הזו הינה שלישית 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 "Bara 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 "Bara 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
9/9 שבוע 22	חימום ואז 1 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 30 ד', אותה לרכב 3 ד' בקצב חזק 1 ד' קל ברצף. שחרור	מנוחה	5-6 שעות (זמן אוכף) טיול עליות ארוך וכיפי	שעתיים קל
16/8 שבוע 23	חימום ואז 1 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"	2 שעות זורם רציף בקצב בינוני על מסלול מגוון ומייצג ואז עוד שעתיים סימולציה זוגית בקצב תחרות על הקפה מעניינת וחזרה לרכב.
23/8 שבוע 24	שעה קל	חימום ואז 5 חזרות	שעה וחצי קל	חימום ואז שתי חזרות של 13	חימום ואז שעה חזק שחרור	80-100 ק"מ קל ככל שניתן עם

1500-2000 מטר טיפוס, את העליות לרכב קל, פשוט להגיע למעלה. והשאר פשוט לזרום		ד' בינוני 7 ד' מנוחה. שעה וחצי סה"כ		של 6 ד' לעלייה, קצב מקסימאלי שניתן להתמיד במאמץ, 5 ד' מנוחה. שחרור		
3 שעות קל בהן לשלב פעמיים 5 ד' קצב בינוני	שעה וחצי סינגל רציף זורם	מנוחה	שעתיים קל	מנוחה	שעה קל	30/8 שבוע 25
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	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	מנוחה	שעה קל	שעה וחצי זורם עם שלוש חזרות של 3 ד' בינוני 3 ד' מנוחה	חצי שעה קל	6/9 שבוע 26
100 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס, את העליות בינוני והשאר פשוט לזרום	חימום ואז שעה חזק שחרור	חימום ואז שלוש חזרות של 3 ד' בינוני 3 ד' מנוחה. שעה וחצי סה"כ	שעה וחצי קל	חימום ואז 5 חזרות של 8 ד' לעלייה, קצב מקסימאלי שניתן להתמיד במאמץ, 5 ד' מנוחה. שחרור	שעה קל	13/9 שבוע 27
מרוץ האיילה - אליפות ישראל מרתון (ניתן ומומלץ להיעזר באליפות הן כקרב קפיצה והן כאירוע בפני עצמו. בן אם כסימולציה זוגית ובין אם אישית)	שעה וחצי סינגל רציף זורם	שעה וחצי טכניקה	מנוחה	חימום ואז שלוש פעמים 15 ד' טיפוס שבשתי הדקות האחרונות מגבירים קצב למקסימום. 10 ד' קל בין לבין. שעתיים	שעה קל	20/9 שבוע 28

				וחצי סה"כ		
100 ק"מ עם כ-1500-2000 מטר טיפוס, רציף קיצבי זוגי	סופ"ש מסכם: 4 פעמים 8 ד' חזק לעלייה בישיבה 8 ד' קל בין לבין, בתוך שלוש שעות זורם על מסלול מגוון	מנוחה	שעתיים : חימום טוב ואז 30 ד' קצב בינוני רציף על דרך ארוכה רציפה (אימון טרנינג בשטח) להשלים בקצב קל	שעה קל	שעה וחצי קל	27/9 שבוע 29
3 שעות קל בהן לשלב פעמיים 5 ד' קצב בינוני	שעה וחצי נוח	מנוחה	שלוש שעות הכוללות שלוש פעמים 15 ד' קצב תחרות וסימולציה זוגית	שעה קל	שעה וחצי קל	4/10 שבוע 30
BARA EPIC ISRAEL	BARA EPIC ISRAEL	BARA EPIC ISRAEL	BARA EPIC ISRAEL	שעה קל עם חידודים	חצי שעה שחרור	11/10 שבוע 31