

# 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.
- התוכנית תהייה משלימות האחת את קודמתה ויהיו רצף.
- הטרימינולוגיה 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
18/7 שבוע 13:	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 10 חזרות		שעה וחצי- חימום טוב ואז 5 פעמים חזק לעלייה של 4 ד', 4 ד מנוחה בין האינטרוואלים	שעתיים וחצי על מסלול מגוון- חימום טוב ואז פעמיים 15 ד' בינוני-חזק, 15 ד' קל ביניהם.	יום קל טיול של עד שעתיים
25/7 שבוע 14:	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 7 חזרות, פעמיים, 5 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חימום טוב- חצי שעה קצב תחרות מינוס, חצי שעה שחרור	מנוחה	שעה וחצי אופני הרים זורם	90 ק"מ עם לכל הפחות 1300 מטר טיפוס
1/8 שבוע 15:	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 9 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חצי שעה קל	סימולציה חזנית של נג"ש (פרלוג) כ-30 ק"מ משורי על שבילי כורכר	90 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס קצב בינוני רציף
8/8 שבוע 16:	שעה קל		שעתיים אופני הרים חופשי	מנוחה	שעתיים זורם "כמו פעם"	מנוחה



## המלצות תוספי תזונה חיוניים בחודשי האימונים הבאים:

המלצות אלה מותאמות לעליה בסרגל המאמצים לקראת תחרות האפיק ונותנות מענה לצרכי הגוף המתאגרים של הספורטאי- החל מהתאוששות הגוף ועד לשיפור ביצועים לקראת הארוע!

מזונות על	תמיכה בתהליכי התאוששות	העצמה פיזיולוגית
טבליות מאקה טריקולור להעצמת האנרגיה, הסיבולת וכוח העמידות של הגוף	טבליות כורכומין מובייל המכילות 450 מ"ג MSM לכאבים ותנועה זורמת	טבליות כורכומין אקסטרים המכיל <b>CoQ10</b> ליפוזומאלי להעצמת האנרגיה ושיפור ביצועים
טבליות מורינגה להתאוששות הגוף ועליה ברמת האנרגיה	משחת ארניקל המכילה תמצית ארניקה וצמחי מרפא- למריחה מקומית ועיסוי הרירים	טבליות מגנזיום 400 מ"ג בתוספת תמצית ג'נג'ר

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
15/8 שבוע 17:	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 ש' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה. 3 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	שעה וחצי- חימום טוב ואז 3 פעמים חזק לעלייה של 18 ד' 4 ד מנוחה בין האינטרוואלים	מנוחה	שעה קל	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות עליות	4 שעות זורם משורי גיבעי בקצב בינוני נמוך
22/8 שבוע 18:	שעה וחצי- חימום טוב ואז 25 ש' ספרינט, 1:35 ד' מנוחה. 7 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חצי שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 4 פעמים חזק לעלייה של 8 ד', 4 ד מנוחה בין האינטרוואלים	110 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס קצב בינוני רציף	ארומה
29/8 שבוע 19:	שעה וחצי קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 ש' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה. 4 חזרות, פעמיים, 7 ד' בין בלוק לבלוק	שעה וחצי קל	מנוחה	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות עליות	שעתיים קל
5/9 שבוע 20:	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בשיבה על הילוך חופשי	חימום טוב ואז פעמיים 30 ד קצב בינוני גבוה 5 בד האחרונות דחפים הילוך כבד בנסס סל"ד.	מנוחה	שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה למשך 6 ד . פלוס חצי שעה סינגלים וטכניקה חופשי. שעתיים וחצי סה"כ	4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון

## מזונות על

מזונות העל הם כמו "תחנות כוח" עמוסות בערכים תזונתיים המספקות לגוף מזון שלם, זמין ובריא. הערך המוסף שלהם טמון בתכולה גבוהה של רכיבים פעילים ונוגדי חימצון עוצמתיים שמקנים להם השפעות בריאותיות מגוונות. מזונות העל מספקים השלמה תזונתית לעוסקים בפעילות גופנית



יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
12/9 שבוע 21:	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בשיבה על הילוך חופשי	חימום טוב ואז פעמיים 30 ד קצב בינוני גבוה 5 בד האחרונות דחפים הילוך כבד בנסס סל"ד.	מנוחה	שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה למשך 6 ד . פלוס חצי שעה סינגלים וטכניקה חופשי. שעתיים וחצי סה"כ	4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון
19/9 שבוע 22:	מנוחה	שעה קל	מנוחה	שעתיים קל	שעתיים וחצי- חימום טוב ואז פעמיים 15 ד' חזק, 15 ד' קל ביניהם.	4 שעות קצב בינוני רציף

נשמח ללמוד על אורח חייך! אופי הפעילות הספורטיבית, מטרותיך בספורט, הרגלי תזונה, שינה וכו'. בתום השיחה, תותאם לך תכנית תמיכה אישית המבוססת על פורמולה אישית וסדרת מצרים בהם תוכל להשתמש בחודשים הקרובים לצד המלצות תזונתיות

הקליקו כאן והשאירו פרטים

