

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.
- הטרימטולוגיה 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:	ש' 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, 17 ד' בין בלוק לבלוק שעה קל	מנוחה	חצי שעה קל	סימולציה זוגית של נ"ש (פרולוג) 300 ק"מ מישורי 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 CoQ10 ליפוזומאלי להעצמת האנרגיה ושיפור ביצועים
טבליות מורינגה להתאוששות הגוף ועליה ברמת האנרגיה	משחת ארניקל המכילה תמצית ארניקה וצמחי מרפא- למריחה מקומית ועיסוי השרירים	טבליות מגנזיום 400 מ"ג בתוספת תמצית ג'ינג'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, דל' ב' 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	4 שעות זורם מישורי גיבעי בקצב בינוני נמוך
22/8 שבוע 18:	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 25 ש' ספרינט, 1:35 ד' מנוחה. 7 חזרות, פעמיים, דל' 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
29/8 שבוע 19:	שעה וחצי קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 ש' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה. 4 חזרות, פעמיים, דל' בין בלוק לבלוק	שעה וחצי קל	מנוחה	אימון עליות- שלוש שעות עליות	שעתיים קל
5/9 שבוע 20:	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בשישה על הילון חופשי	חימום טוב ואז פעמיים 25 ד קצב בינוני גבוה 5 ש' ד האחרונות דוחפים הילון כנב 60סב סל"ד.	מנוחה	שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה למשך 6 ד . 4 ד מנוחה	4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון
	4 ד מנוחה 6 חזרות שעתיים סה"כ.	10 ד קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעתיים לשלוש סה"כ.			חלוס חצי שעה סינגלים וטכניקה חופשי. שעתיים וחצי סה"כ	

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 4 ד מנוחה 8 חזרות שעתיים סה"כ.	חימום טוב ואז פעמיים 30 ד קצב בינוני גבוה ש 2ב ד האחרונות דוחפים הילוך כנד בנסס סל"ד. 10 ד קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעתיים לשלוש סה"כ.		שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה למשך 6 ד 4 ד מנוחה 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 ריזיה	4 שעות קצב בינוני רציף

נשמח ללמוד על אורח חייך! אופי הפעילות הספורטיבית, מטרותיך בספורט, הרגלי תזונה, שינה וכו'.

ביתום השיחה, תותאם לך תכנית תמיכה אישית המבוססת על פורמולה אישית וסדרת מוצרים בהם תוכל להשתמש בחודשים הקרובים לצד המלצות תזונתיות

הקליקו כאן והשאירו פרטים



יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
26/9 שבוע 28	ארבע פעמיים 4 ד' חזק, 2 ד' מנוחה, 15 ד' קל, 2 חזרות נוספות	3.5 שעות אימון מסכם	מנוחה	שעה קל	חצי שעה נגש זוגי מישורי	שעתיים וחצי קל אירובי
3/10 שבוע 29	שעה קל	חידוד	Bara Epic Israel	Bara Epic Israel	Bara Epic Israel	Bara Epic Israel