# 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.
- 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 ברא אפיק ישראל.
- 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 ברא אפיק ישראל 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.

## המלצות תוספי תזונה בחודש האימונים הראשון:

ההמלצות לשילוב תוספי התזונה בשגרת האימונים ישפיעו על שלוש קטגוריות בהקשר ישיר לביצועים הספורטיביים שלכם. בנוסף לזה יתמכו בהתמודדות עם כאב ודלקות.
שילוב תוספי תזונה לאורך תקופת האימונים האינטנסיבית מגן, משפר ותומך את הגוף שלנו כדי שיתמודד טוב יותר עם העומס שאנחנו דורשים ממנו, באימונים ובחיים שמקבילים להם.

**העצמה פיזיולוגית ושיפור תהליכי בנייה**
**תמיכה בתהליכי התאוששות לאורך תוכנית האימונים בהתאם לשלבים**
**תמיכה בבריאות הכללית- בהתאם לחסרים קיימים, מצבים בריאותיים משתנים, סטרס ואיכות השינה**
**תמיכה בפציעות וכאב**

המלצות אלה מותאמות לעליה בסרגל המאמצים לקראת תחרות האפיק ונותנות מענה לצרכי הגוף המשתנים ואינטנסיביות האימונים המשתנה לקראת האירוע.

### מוצרי העצמה- בתחילת כל יום:

**כורכומין אקסטרים מועשר ב קו אנזים Q10 וצמחי מרפא נוספים**
2 טבליות בכל בוקר לפני האימון ולפני האוכל. ככל שהעומס באימונים עולה, כך כדאי ואפשר גם להעלות את המינון של הכורכומין אקסטרים ואפשר להגיע בשיא גם ל 4-6 טבליות ביום מחולקים ל2-3 מנות לאורך היום.

**טבליות מאקה טריקולור או אבקת מאקה:**
להעצמת האנרגיה, הסיבולת וכוח העמידות של הגוף – 2 טבליות בשעות הבוקר, או כפית אחת בשייק של הבוקר שלכם או בקוואקר.

**ברא אקטיב**
פורמולת צמחי מרפא אדפטוגנים לשיפור ההתאוששות המכילה גם את צמח הגוואראנה להמרצה עדינה ושיפור היכולת הפיזיולוגית באימונים. פורמולה ייחודית המאפשרת קיצור של זמן ההתאוששות והמרצה עדינה של מערכת העצבים

**טבליות מגנזיום 200 מ"ג בתוספת תמצית ג'ינג'ר**
לשילוב בתוכנית האימונים שלכם על פי העומס והצורך שלכם לאורך תוכנית האימונים. בחודש הראשון לרוב טבליה אחת ביום תספיק, בהמשך, בעיקר אם יש התכוונות שרירים או כאבי שרירים אחרי אימונים כדאי להוסיף טבליה נוספת לקראת הלילה.

**טריבולוס בולגרי**
אחד מצמחי המרפא האדפטוגנים החשובים ביותר לספורטאים. מאפשר ניצול טוב יותר של האנרגיה בגוף האדם, מסייע בשיפור הביצועים ובקיצור זמני ההתאוששות.
**מינון בחודש הראשון**- 2 טבליות ביום לאורך החודש הראשון והעלאת המינון ל 4 טבליות לפי הצורך ככל שמתקרבים לתחרות ו או ככל שתחושת העומס גוברת.

**קו אנזים Q10**
אחד התוספים החשובים לשיפור ניצול האנרגיה בגוף, בעיקר אחרי גיל 40, נוגד חמצון ומסייע בפעילות הלבבית. טבליה אחת ביום לפני האוכל, רצוי בבוקר.

### כאב פציעות

**משחת ארניקלי המכילה תמצית ארניקה וצמחי מרפא**
למריחה מקומית ועיסוי השרירים ואזורים כואבים במקרה הצורך.
טבליות כורכומין מובייל המכילות 450 מ"ג MSM לכאבים ותנועה זורמת, 2 טבליות פעמיים ביום במקרה של כאב אקוטי, 2 טבליות ביום למניעה בלבד.

### שינה וסטרס:

**ברא נייט:** 5-10 סמ"E לפניה שינה על מנת לשפר את הרגיעה לקראת הכניסה לשלבי השינה.
**טבליות או תמצית ויטניה:** לסיוע בהתמודדות עם מתח נפשי עצבנות ואי שקט כללי. חשוב גם לקראת תחרות

| יום א' | יום ב' | יום ג' | יום ד' | יום ה' | יום ו' | יום שבת |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **שבוע 1:**<br>10/4<br>מנוחה | שעתיים קצב קל מישור | חצי שעה שחרור | מנוחה | שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז כל 50ש' 10 ש' ספרינט בישיבה על הילוך כבד, 10 חזרות. כפול 2<br>5 ד' קל בין בלוק לבלוק.<br>להשלים בקצב קל | שעתיים הרים חופשי | שעתיים הרים חופשי- מישור |
| **שבוע 2:**<br>17/4<br>מנוחה | שעתיים קצב קל/בינוני, מישור | חצי שעה שחרור | מנוחה | שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז כל 50ש' 10 ש' ספרינט בישיבה על הילוך כבד, 10 חזרות. כפול 2<br>5 ד' קל בין בלוק לבלוק.<br>להשלים בקצב קל | שעתיים אופני הרים חופשי בינוני | שלוש שעות הרים חופשי |
| **שבוע 3:**<br>24/4<br>מנוחה | שעתיים קצב קל/בינוני מישור | שעה קל | מנוחה | הליכה קצבית בהרים/ריצה/ענף מקביל | שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז שלוש חזרות של 10 פעמים ספרינט. כל 1 דקה 8 שניות ספרינט, בין 10 ל7 10 דקות קל. להשלים בקצב קל | **ארבע שעות הרים חופשי- הרוב מישורי** |
| **שבוע 4:**<br>1/5<br>מנוחה | חצי שעה קל | שעתיים קל | מנוחה | הליכה/ריצה/ענף מקביל | אופני הרים- שעה וחצי | אופני הרים שעה חצי |
| **שבוע 5:**<br>8/5<br>מנוחה | שעתיים- חימום ואז רבע שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ושוב רבע שעה קצב בינוני, שחרור. | שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה | שעתיים וחצי אופני הרים + עליות |
| **שבוע 6:**<br>15/5<br>מנוחה | . שעתיים- חימום ואז רבע שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ושוב רבע שעה קצב בינוני, שחרור. | שעה וחצי- חימום ואז ארבע פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה לשלב 10 חזרות של 15 ש' ספרינט בישיבה 1:45 ד' מנוחה | שלוש וחצי שעות אופני הרים + עליות |
| **שבוע 7:**<br>22/5<br>מנוחה | שעתיים- חימום ואז חצי שעה קצב בינוני, 10 ד' קל ועוד רבע שעה קצב בינוני, שחרור | שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה | ארבע וחצי שעות אופני הרים + עליות<br>ארומה אספרסו בר |
| **שבוע 8:**<br>29/5<br>מנוחה | שעה קל | שעה קל | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים-טכניקה | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה |
| **שבוע 9:**<br>5/6<br>מנוחה | שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות | שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים-טכניקה | שלוש וחצי שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות |
| **שבוע 10:**<br>12/6<br>מנוחה | שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות | שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה, שלוש פעמים 3 ד' חזק לעלייה 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעתיים אופני הרים- טכניקה לשלב 15 ד' קצב חזק | ארבע שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות |
| **שבוע 11:**<br>19/6<br>מנוחה | שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 30 ש' עם 2:30 ד' מנוחה 10 חזרות | שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה, שלוש פעמים 3 ד' חזק לעלייה 5 ד' מנוחה. שחרור | מנוחה | חדר כושר/הליכה/ענף מקביל | שעה וחצי אופני הרים- טכניקה לשלב 10 חזרות של 15 ש' ספרינט 1:45 ד' מנוחה | ארבע וחצי שעות אופני הרים זורם קצבי + עליות |