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 בהחלט 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.
- כמו כן, לכבוד התחלת האימונים אתם מוזמנים להרצאה על בדיקות דם לספורטאים שתתקיים ב8.3 בדנאל מוטורס, לוודא שאין לכם חוסרים ותוכלו למקסם את האימונים.

10th EDITION
A FINISHER IS A WINNER
EPIC ISRAEL
POWERED BY TREK

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
שבוע 1: 12/3 מנוחה	שעתיים קצב קל/בינוני, מישור	חצי שעה שחרור	מנוחה	הליכה קצבית /ריצה/ענף מקביל	שעה וחצי- חימום של חצי שעה ואז פעמיים עשר חזרות של: כל 1 דקה 6 שניות ספרינט, בין 10 חזרות ל10 הבאות 7 דקות קל. להשלים בקצב קל	שלוש שעות הרים חופשי
שבוע 2: 19/3 מנוחה	שעתיים קצב קל/בינוני, מישור	חצי שעה שחרור	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 ל10 7 דקות קל. להשלים בקצב קל	שלוש וחצי שעות מישור אירובי קצב נוח
שבוע 3: 26/3 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	**3 שעות מישורי ארומה סטייג**
שבוע 4: 2/4 מנוחה	שעה קל	שעה קל	מנוחה	הליכה/ריצה/ענף מקביל	אופני הרים- שעה וחצי	אופני הרים שעה חצי
שבוע 5: 9/4 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 1:45 ד' מנוחה	שעתיים וחצי קל, בתוכם לשלב פעמיים 20 ד בינוני. לפחות 10 ד' קל בין לבין
שבוע 6: 16/4 מנוחה	שעתיים- חימום ואז חצי שעה קצב בינוני, 01 ד' קל ושוב חצי שעה קצב בינוני, שחרור	שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 5 ד' חזק, 5 ד' מנוחה. שחרור	מנוחה	שעתיים וחצי מישור בינוני קל	שעה קל	מרתון בארי
שבוע 7: 23/4 מנוחה	שעה קל	שעה קל	מנוחה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעה וחצי אופני הרים-טכניקה	שעתיים אופני הרים- טכניקה
שבוע 8: 30/4 מנוחה	שעה וחצי- חימום ואז שלוש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה, שלוש פעמים 3 ד' חזק לעלייה 5 ד' מנוחה. שחרור	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 15 ש' עם 1:45 ד' מנוחה 10 חזרות	מנוחה	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעתיים אופני הרים- טכניקה לשלב 15 ד' קצב חזק	הכרת מסלול מרתון איילה פלוס שעה וחצי מישור קל
שבוע 9: 7/5 מנוחה	שעה קל קל	שעתיים- חימום ואז ספרינטים של 30 ש' עם 2:30 ד' מנוחה 10 חזרות	מנוחה	שעה קל	שעה וחצי קל לשלב 5 חזרות של 15 ש' ספרינט בישיבה 1:45 ד' מנוחה ועוד פעמיים 3 דקות קצב בינוני עם 5 ד מנוחה ביניהם	מרתון איילה
שבוע 10: 14/5 מנוחה	שעתיים קצב קל מישור	שעה וחצי- חימום ואז חמש פעמים 2 ד' חזק לעלייה, 5 ד' מנוחה. שחרור	חימום חצי שעה בינוני/ חזק שחרור	חדר כושר/הליכה/ענף מקביל	שעה וחצי אופני הרים-דגש על טכניקה	3 שעות אופני הרים עם עליות
שבוע 11: 21/5 מנוחה	שעה קל	שעה קל	מנוחה	הליכה/ריצה/ענף מקביל	אופני הרים דגש על טכניקה- שעה וחצי	שעתיים הרים חופשי