

רכיבים יקרים שלום ובהצלחה בהמשך 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 שניה 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 מומלץ 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:

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 6-4 טבליות ביום מחולקים 3-2 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 הגווארנה 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 התכווצות 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"ע לפנינה שינה על מנת לשפר את הרגיעה לקראת הכניסה לשלבי השינה.

טבליות או תמצית ויטניה: לסייע 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 12: 28/5	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 ש' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה. 10 חזרות	מנוחה/ ענף מקביל	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
שבוע 13: 4/6	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 חצי שעה שחרור	מנוחה	שעה וחצי אופני הרים זורם	90 ק"מ עם לכל הפחות 1300 מטר טיפוס
שבוע 14: 11/6	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 זוגית של נג"ש (פרולוג) 400 ק"מ מישורי על שבילי כורכר	90 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס קצב בינוני רציף
שבוע 15: 18/6	שעה קל	שעה קל	שעתיים אופני הרים חופשי	מנוחה	שעתיים זורם כיף חופשי" כמו פעם"	מנוחה
שבוע 16: 25/6	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 מישורי גיבעי בקצב בינוני נמוך
שבוע 17: 2/7	שעה קל	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
שבוע 18: 9/7	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
שבוע 19: 16/7	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בישיבה על הילוך חופשי 4 ד' מנוחה 6 חזרות שעתיים סה"כ	חימום טוב ואז 3 פעמיים 25 ד' קצב בינוני גבוה שבס' ד' האחרונות דוחפים הילוך כבד בכ60 סל"ד. 10 ד' קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעתיים לשלוש סהכ	מנוחה	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
שבוע 20: 23/7	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בישיבה על הילוך חופשי 4 ד' מנוחה 8 חזרות שעתיים סה"כ	חימום טוב ואז 3 פעמיים 30 ד' קצב בינוני גבוה שבס' ד' האחרונות דוחפים הילוך כבד בכ60 סל"ד. 10 ד' קל בין לבין מסלול מישורי גבעי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעתיים לשלוש סהכ.	מנוחה	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
שבוע 21: 39/7	מנוחה	שעה קל	מנוחה	שעתיים קל	שעתיים וחצי- חימום טוב ואז פעמיים 15 ד' חזק, 15 ד' קל ביניהם	4 שעות קצב בינוני רציף

