רוכבים יקרים שלום ובהצלחה בהמשך האימונים

- להלן המלצות תוכנית אימונים כללית לתחתיילים שיכולה להוות בסיס לשגרת אימונים לתקופת ההכנה לשבועות החודשים הקרובים, מבוססת בעיקרה על ארבע יחידות אימון שבועיות וכוללת 11 שבועות בשלב ראשון לקראת ברא אפיק ישראל.
- התוכנית הזו היא שינה מבין רצף תכניות שיילוו אותך עד יום הגיעון.
- התוכנית תהייה משלימת האחת את קודמתה ויהוו רצף.
- הטרמינולוגיה שמופיעה בתוכנית היתה פשוטה להבנה ויישום, ארבע עצימויות מבוססות הרגשה (אין צורך במד דופק לתרום שיניתן 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, בתוכנית היתה המלצה כללית ואינה מתאימה לכל האוכלוסייה.
- לקבלת תוכנית אימון אישית ניתן ומומלץ לפנות למאמן אופנים מהימלוס (צוות ברא אפיק ישראל שיפתח לסייע בתציאת מאמן מקצועי פתוח לאזור מגורכם).
- מתשיכים לאורוחה סטייב", אחת לחודש נכרסם קובץ תסלול שיוצא מאחד מסייעי ארוחה ביישראל ויתאים לשלב בתוכנית האימון ולהנחיות האימונות.

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 וונתונות מענה לצרכי הגוף המשתנים ואינטנסיביות האימונים המשתנה לקראת האירוע.

מוצרי העצמה- בתחילת כל יום:

כורכומין אקסטרים מועשר ב קו אנזים Q10 וצמתי 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 2-3 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 צמתי מרפא אדפטוגנים לשיפור ההתאוששות המכילה גם את צמח הגוואראנה להמרצה עדינה ושיפור היכולת הפיזיולוגית באימונים. פורמולה ייחודית המאפשרת קיצור של זמן ההתאוששות המרצה עדינה של מערכת העצבים

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

טריבולוס בולגרי
אחד מצמתי המרפא האדפטוגנים החשובים ביותר לספורטאים. מאפשר ציצוי 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 אז ככל שתחושת העומס גוברת.

קו אנזים Q10
אחד התוספים החשובים לשיפור ציצול 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 וצמתי מרפא
למריחה מקומית ועיסוי השרירים ואזורים נוגאים במקרה הצורך.
טבליות כורכומין מוויית המכילות 450 מ"ג MSM לכאבים ותנועה זורמת, 2 טבליות פעמיים ביום במקרה של כאב אקוטי, 2 טבליות ביום למניעה בלבד.

שינה וסטרס:

ברא ניייט: 5-10 סמ"E לפניה שינה על מנת לשפר את הרגיעה לקראת הכניסה לשלבי השינה.
טבליות או תמציות ויטיניה: לסייוע 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 50 מ' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה, 6 חזרות, פעמיים, 5 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה/ עוף מקביל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 4 ד', 5 ד מנוחה בין האינטרוואלים	שעמיים שעה על מסלול מגוון- חימום טוב ואז פעמיים 15 ד' ביוגני-חזק, 15 ד' קל ביניהם	יום קל טיול של עד שעמיים
שבוע 13: 4/6	שעה וחצי- חימום טוב ואז 20 מ' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה, 2 חזרות, פעמיים, 5 ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חימום טוב- חצי שעה קצב תחרות חימום, 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 50 מ' ספרינט, 1:40 ד' מנוחה, 9 חזרות, פעמיים, 5ד' בין בלוק לבלוק	מנוחה	חצי שעה קל	דימולציה זגיגית של בג"ש (פרוגנו) 40מ ק"מ תישורי על שביילי טורנר	90 ק"מ עם 1500 מטר טיפוס קצב ביוגני רציף
שבוע 15: 18/6	שעה קל	שעה קל	שעמיים אופני הרים חוטשי	מנוחה	שעמיים זורם כיף חוטשי "כמו פעם"	מנוחה
שבוע 16: 25/6	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 ש' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה, 3 חזרות, פעמיים, 5ד' בין בלוק לבלוק	שעה וחצי- חימום טוב ואז 2 פעמים חזק לעלייה של 8ד' 4 ד' מנוחה בין האינטרוואלים	מנוחה	שעה קל	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות עליות	4 שעות זורם תישורי ביגוני בקצב ינוחן
שבוע 17: 2/7	שעה קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 50 מ' ספרינט, 1:35 ד' מנוחה, 7 חזרות, פעמיים, 5ד' 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 ביוגני רציף
שבוע 18: 9/7	שעה וחצי קל	שעה וחצי- חימום טוב ואז 45 מ' חזק מאד, 2:15 ד' מנוחה,4 חזרות, פעמיים, 5ד' בין בלוק לבלוק	שעה וחצי קל	מנוחה	אימון עליות- שלוש שעות עליות עליות עליות	שעמיים קל
שבוע 19: 16/7	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בשישה על היקום חופשי 4 ד' מנוחה 6 חזרות שעמיים סה"כ	חימום טוב ואז פעמיים 35 ד קצב ביוגני נבוה שבב 7 האחרונות חוחפים היקום כבד בכ60 ס"ר. 10 ד קל בין לבין מסלול מישורי בגיבי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעמיים לשלוש טהר	מנוחה	שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה לחמוך 6 ד'. 4 ד' מנוחה פלוס חצי שעה סיעגלים וטכניקה חופשי. שעמיים וחצי סה"כ	4.5 שעות רצופות בקצב ביגוני על מסלול מגוון
שבוע 20: 23/7	חימום טוב ואז 1 דקה חזק לעלייה בשישה על היקום חופשי 4 ד' מנוחה 8 חזרות שעמיים סה"כ	חימום טוב ואז פעמיים 35 ד קצב ביוגני נבוה שבב 7 האחרונות חוחפים היקום כבד בכ60 ס"ר. 10 ד קל בין לבין מסלול מישורי בגיבי שמאפשר רכיבה רציפה. בין שעמיים לשלוש טהר	מנוחה	שעה קל	4 פעמים חזק לעלייה לחמוך 6 ד'. 4 ד' מנוחה פלוס חצי שעה סיעגלים וטכניקה חופשי. שעמיים וחצי סה"כ	4.5 שעות רצופות בקצב ביגוני על מסלול מגוון ארומה אספרסו בר
שבוע 21: 30/7	מנוחה	שעה קל	מנוחה	שעמיים קל	שעמיים וחצי- חימום טוב ואז 15 ד' חזק, 15 ד' קל ביניהם	4 שעות קצב ביגוני רציף

TREK
BIKE
JOES
LiveU
wahoo
SHIMANO
Continental
RUDY
JINGA
PLASSON