

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 10 שבועות לקראת סיום ההכנה לברא אפיק ישראל.
- התוכנית הזו הינה שלישית 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.



המלצות תוספי תזונה:

ההמלצות לשילוב תוספי התזונה בשגרת האימונים ישיפיעו 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 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 מוביל 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 לפני 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: 6/8	חימום ואז וד' חזק מאד במישור על הילון הכי כבד, 3 ד' מנוחה 6 חזרות. 10 ד' קל עוד עוד 10 ד' חזק במישור עדיין על הילון כבד (בשיבה) שחרור טוב	שעה קל	חימום טוב ואז להגיע לעלייה של 300 ד', אותה לרכב 3 ד' בקצב חזק וד' קל ברצף. שחרור	מנוחה	6-5 שעות (זמן אופך) טיול עליות ארוך וכיפי	שעתיים קל
שבוע 2: 13/8	חימום ואז וד' חזק מאד במישור על הילון הכי כבד, 3 ד' מנוחה 4 חזרות. 10 ד' קל עוד עוד 15 ד' קצב גבוה על הילון כבד אזור 60 סל"ד (היקף דיוש מלא בשינה) שחרור טוב	שעה וחצי חימום ואז 2 ד' חימום ואז 2 סל"ד גבוה, 2 ד' מנוחה 6 חזרות. שחרור ארוך	מנוחה	3 שעות חימום טוב של שעה. ואז למשך שעה 18 חזק 2 ד' קל על מסלול מגוון אבל דוויש (יעני ללא ארוכות). שעה בינוני נמוך	שעה וחצי טכניקה אימון לנפש	שעתיים רציף בקצב בינוני על מסלול מגוון ומייצג ואז עוד שעתיים סימולציה זוגית בקצב תחרות על הקפה מעניינת וחזרה לרכב.
שבוע 3: 20/8	שעה קל	חימום ואז 4 חזרות של 6 סל"ד לקצב מקסימלי שניות להתמיד במאמץ, 5 ד' מנוחה. שחרור	מנוחה	חימום, 3 ד' טמפו (קצב בינוני), 4 פעמים, 5 ד' מנוחה ביניהם	גב השקעות TEST EVENT שולבו בו סימולציה זוגית	3 שעות קל
שבוע 4: 27/9	שעה קל	חימום ואז 5 חזרות של 6 סל"ד לקצב מקסימלי שניות להתמיד במאמץ, 5 ד' מנוחה. שחרור	שעה וחצי קל	חימום ואז שתי חזרות של 13 ד' בינוני 7 ד' מנוחה. שעה וחצי סה"כ	חימום ואז שעה חזק שחרור	100-80 ק"מ קל ככל שניתן עם 1500-2000 מטר טיפוס, את העליות לרכב קל, פשוט להגיע למעלה. והשאר פשוט לזרום
שבוע 5: 3/9	שעה קל	מנוחה	שעתיים קל	מנוחה	שעה וחצי סינגל רציף זורם	3 שעות קל בהן לשלב פעמיים 5 ד' קצב בינוני
שבוע 6: 10/9	חצי שעה קל	שעה וחצי זורם עם שלוש חזרות של 3 ד' בינוני 3 ד' מנוחה	שעה קל	מנוחה	סימולציה של סטייג' נג'ש: חימום טוב זוגי זינוק למסלול מישורי של 200 ק"מ על שבילי כורכר עם קטעי חול כזורים כה ושם. שחרור הדגש הוא עבודה זוגית ותקשורת והסקת מסקנות ולימוד בדיעבד	2.5 שעות חימום טוב של שעה. ואז למשך חצי שעה 18 חזק 2 ד' קל על מסלול מגוון אבל דוויש (יעני ללא ירידות ארוכות). שעה בינוני נמוך
שבוע 7: 17/9	חימום, 5 ד' טמפו (בינוני) 5 ד' מנוחה, 5 פעמים	שעתיים קל	מנוחה	שעה וחצי – חימום, 1 דקה חזק, 4 ד' מנוחה, כפול 6, שחרור	4 שעות מישור, חצי שעה קל, חצי שעה בינוני לסירוגין	3 שעות קל בהן לשלב פעמיים 5 ד' קצב בינוני
שבוע 8: 24/9	שעה וחצי קל	שעה קל	שעתיים :	חימום טוב ואז 30 ד' קצב בינוני רציף על דרך ארוכה רציפה (אימון טרייניר בשטח) להשלים בקצב קל	סופ"ש מסכם: 4 פעמים 8 ד' חזק לעלייה בשיבה 8 ד' קל בין לבין, בתוך שלוש שעות זורם על מסלול מגוון	100 ק"מ עם 1500-2000 מטר טיפוס, רציף קיצבי
שבוע 9: 1/10	שעה קל	שעתיים קל	מנוחה	שעתיים, חימום, 4 ד' חזק, 2 ד' מנוחה, כפול 3. 15 דקות קל ועוד בלוק	חימום, חצי שעה סימולציית נג'ש, להשלים עוד שעה וחצי זורם	4.5 שעות רצופות בקצב בינוני על מסלול מגוון
שבוע 10: 8/10	שעה קל	חימום, 3 ד' טמפו, 4 פעמים, 5 ד' מנוחה ביניהם	ברא אפיק ישראל	ברא אפיק ישראל	ברא אפיק ישראל	ברא אפיק ישראל

