

## תוכנית אימונים לרכיבה של 40 ק"מ

### תוכנית #1

(איך לרכב 20 ק"מ בפחות מ- 40 דקות.....)

תוכנית אימונים בסיסית על מנת לרכב בקבוצה

בסיומ תוכנית האימונים #1+2# הרוכבים יהיו מסוגלים לרכב 60 ק"מ בקצב יפה ולהבין תרגילים בסיסיים ברכיבה

מס'	התרגיל	דגשים	הערות
1	רכיבת בסיס 30 דקות מישור	יש לרכב 30 דקות קל, אין לעלות את הדופק מעל 140 ולסובב רגליים בהילוך קל	אימון 1-6 בניית בסיס, רכיבה מישורית להתרגל לימים קבועים, שעות קבועות ושיבה על האופניים.
2	רכיבת בסיס 40 דקות מישור	יש לרכב 40 דקות קל, אין לעלות את הדופק מעל 140 ולסובב רגליים בהילוך קל	
3	רכיבת בסיס 45 דקות מישור	יש לרכב 45 דקות קל, אין לעלות את הדופק מעל 140 ולסובב רגליים בהילוך קל	
4	רכיבת בסיס 50 דקות מישור	יש לרכב 50 דקות קל, אין לעלות את הדופק מעל 140 ולסובב רגליים בהילוך קל	
5	רכיבת בסיס 60 דקות מישור	יש לרכב 60 דקות קל, אין לעלות את הדופק מעל 150 ולסובב רגליים בהילוך קל	
6	רכיבת בסיס 70 דקות מישור	יש לרכב 70 דקות קל, אין לעלות את הדופק מעל 150 ולסובב רגליים בהילוך קל	
7	רכיבה 70 דקות מישור, תחילת תרגילים	20 דקות חימום, 40 דקות סיבובי רגליים (יש להתרגל לסיבובי רגליים של 90 לדקה) 10 ד' שחרור, דופק עד 150.	רכיבה מישורית
8	רכיבה 60 דקות	20 דקות חימום, 30 דקות (3 דקות קל+ דקה במהירות של 30 קמ"ש וכך הלאה), 10 דקות שחרור.	
9	רכיבה 90 דקות	יש לרכב 10 דקות חימום+ 70 דקות בקצב סיבובי רגליים(90 כמובן) דופק 150 כל הזמן(הדופק האירובי הנמוך) 10 דקות שחרור	תחילת עלייה במרחק

10	רכיבה 60 דקות סיבובי רגליים	15 דקות חימום, 35 דקות סיבובי רגליים משתנה(דקה+80 דקה+90 דקה+100 דקה +110 דקה קל הכל X 7) 10 דקות שחרור	אימון סיבובי רגליים , אין חשיבות להילוך ולדופק פרט לחימום ולשחרור
11	רכיבה 100 דקות	15 דקות חימום+ 70 דקות קצב (דופק אירובי נמוך כ- 150), 15 דקות שחרור	מרחק קל <b>מאימון זה יש לשים לב לשובב רגליים גם בחימום וגם בשחרור, מהירות 95--90 סיבובים בדקה</b>
12	רכיבה 60 דקות, תחילת כוח	15 דקות חימום+30 דקות ( 4 דקות 90 סיב' דקה 1 על פלטה 50-60 סיב')	יש למצוא את האיזון בין גלגלי השניים על מנת לשמור על סיבובי הרגליים הנכונים
13	רכיבה 100 דקות	15 דקות חימום+20 דקות קצב (אירובי)+25 דקות פלטה+ 30 דקות אירובי+10 דקות שחרור	תחילת רכיבה בפלטה (אין חשיבות לקצב סיבובי רגליים)
14	רכיבה 60 דקות	15 דקות חימום+ 20 דקות (20 סיבובים רגל ימין, 20 ביחד, 20 סיבובים שמאל, 20 ביחד....) 20 ד' קצב+ 5 דקות שחרור	משיכת עקב רגל לאחור בזמן הפידול
15	רכיבה 120 דקות	20 דקות חימום, 10 דקות דופק 140, 20 דקות דופק 150, 10 דקות 160, 5 דקות דופק 170 (5 פעימות מעל הסף) והשאר שחרור	שינוי דופק ושליטה בקצב מול דופק מטרה (מהטווח האירובי הנמוך – קצת מעל הסף)
16	רכיבה 60 דקות כוח+ טכניקה	15 דקות חימום+ 20 דקות (20 סיבובים רגל ימין, 20 ביחד, 20 סיבובים שמאל, 20 ביחד....) 20 ד' קצב+ 5 דקות שחרור	תרגיל דומה לאימון 14 אך ב- 20 דקות של התרגיל העיקרי הכל עם פלטה על מנת להרגיש את השריר העובד, גם פה לתת דגש למשיכה.
17	רכיבה 130 דקות קצב מישורי	10 דקות חימום+ 110 דקות דופק אירובי (לא להגיע לסף)+ 10 דקות שחרור	להתרגל לשובב רגליים בדופק קבוע כ- 150 לאורך כמעט שעתיים
18	רכיבה 60 דקות אימון "דרופים"	10 דקות חימום + 45 דקות שינוי אחיזה (10) דקות מחזיקים למטה בדרופים ו- 5 דקות למעלה, את זה 3 פעמים)+ 5 דקות שחרור	חשוב מאוד לתת דגש טוב על מתיחות לגב וירך בסיום האימון
19	טסט ראשוני 40 ק"מ	10 דקות חימום+ מדידה 40 ק"מ (לא לעבור קצב אירובי) ניתן לעבוד כמה שניתן עם הידיים בדרופים, בסיום הטסט לראות דופק ולמדוד שוב תוך 5 דקות המטרה להגיע לפחות מ- 120 (סה"כ 15 דקות שחרור)	<b>תחילת בנייה בסיסית לרכיבה מהירה של 40 ק"מ</b>



## דגשים חשובים על מנת להצליח בתוכנית

לפני תחילת התוכנית יש לארגן אופניים (אופני כביש), שעון מהירות לאופניים+ מד סיבובי רגליים ושעון דופק. לא חובה אך כדאי על מנת להפיק את המקסימום מהתוכנית את האימונים יש לעשות בין 2-3 בשבוע (ניתן להצליח גם בפעם בשבוע אך חובה לשחות לאחר כל אימון לפחות 20 דקות) בסיום כל אימון יש לעשות גמישות מדף תרגילי גמישות: (באתר <http://www.swimming.co.il/trainings/warmup.htm>) את תרגילים 4+5 בתרגילי ידיים ותרגילי רגליים 1,2,3,4 על מנת להאריך את השריר ולבנותו לקראת האימון הבא. חימום ושחרור עושים בדופק של 120-130, אירובי בין 140-165, אימוני סף 160 ומעלה מהירות בהתאם לגיל (לא נעשה אימוני מהירות בתוכנית זאת). מומלץ לעשות בדיקה ארגומטרית (בדיקת מאמץ) +חומצת חלב על מנת לדעת במדויק את טווחי העבודה האידיאליים (עבודת דופק נכונה בונה נכון את השרירים והלב, ללא פגיעה בגוף) כל האימונים עושים על פלטה קטנה אלא אם נאמר אחרת (גלגל השיניים הקידמי)

התרגילים מעולים לכ- 80% מהאוכלוסייה אין עולם המים ואורי סלע אחראים לכל נזק שנגרם כתוצאה מתרגול לא נכון שנעשה ללא פיקוח הצוות המקצועי של עולם המים.