

## תוכנית אימונים לרכיבה של 60 ק"מ

### תוכנית #2

בתוכנית #2 אנו לומדים לרכב 60 ק"מ ורכיבה של 40 ק"מ בקצב מהיר .

1	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)	תחילת בנייה בסיסית לרכיבה מהירה של 40 ק"מ
2	רכיבה 70 דקות	חימום 10 דקות+ 5X4 ק"מ מנוחה של 2 דקות בין כל 5 ק"מ, 10 דקות שחרור	להתרגל לקצב רכיבה קבוע של 5 ק"מ (מומלץ לעשות כל פעם באותו מסלול)
3	אימון 120 דקות+ מנוחה	חימום 10 ק"מ (לדעת את הזמן גם בחימום) 10 ק"מ 60%, 5 ק"מ 75%, 5 ק"מ (סוף) 85%, 2 ק"מ (כל הכוח)+ שחרור עד סוף האימון (בין כל 2 סט 2 דקות פידול קל)	
4	רכיבה 60 דקות עבודת קצב מול זמן	חימום 10 דקות, 5X3 ק"מ יש להוריד 30 שניות בכל 5 ק"מ+ שחרור	
5	רכיבה 90 דקות עבודת קצב מול זמן	חימום 10 דקות, 5X3 ק"מ (1-3 מתגבר) יש להוריד 30 שניות בכל 5 ק"מ+ שחרור עד סוף הזמן	אותו אימון כמו הקודם אך כאן הדיוק בזמן יהיה טוב יותר.
6	רכיבה 60 דקות (מדידה 10 ק"מ)	15 דקות חימום+ 10 דקות מתגברות) דקה חזק מאוד, דקה שחרור)+מדידה 10 ק"מ כל הכוח (יש לעבוד על דופק סוף אחרי 5 דקות)+ שחרור	לזכור את הזמנים והתאריך מדידה וטסט חשוב להמשך
7	רכיבה 130 דקות 40 ק"מ "נגטיב"	חימום 15 דקות, יש למדוד 40 ק"מ לא חזק מאוד (חשוב להצליח שה- 20 ק"מ השניים יהיו ב- 5 דקות יותר מהירים מהראשונים)	מומלץ לעשות מסלול מעגלי ששינויי הרוח לא ישפיעו על האימון.
8	רכיבה 60 דקות "מדידה דופק עולה"	10 חימום+ 10 ק"מ "דופק עולה"(מתגבר בתוך המרחק) מתחילים בדופק אירובי נמוך כל 5 דקות מעלים את הדופק ב- 5 פעימות.	חשוב מאוד לדייק בדופק ולהתחיל 5 דקות ראשונות בקצב נמוך על מנת להרגיש דופק (הדופק לפעמים עולה לבד ואין צורך

להגביר מהירות)			
	20 דקות חימום+ 100 דקות (עולים מקצב סיבובים של 95 = 5 דקות, 100=5 דקות 105 5 דקות.....אין חשיבות להילוך)+30 קל	רכיבה 150 דקות קצב סיב'	9
	12 דקות חימום+ 45 ד' קצב תחרות(עדיף ידיים בדרופים ) + שחרור	רכיבה 70 דקות	10
	20 דקות חימום+ 12X4 דקות (10 דקות קצב+2 דקות all out) + קצב ובסוף 10 דקות שחרור	רכיבה 120 דקות	11
	30 דקות קצב סיבובי רגליים, כל 5 דקות ספרינט של דקה, 10 דקות מתיחות לרגליים ולצוואר ומדידה של 40 ק"מ יש לסיים בסוף בדופק 100% מהיכולת(כמובן לא להתחיל בכל הכוח)	מדידה 40 ק"מ	12

## 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 במדוייק 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.