

תוכנית אימון טריינר לחיזוק רכיבה ושרירי רגליים

התרגיל	דופק ממוצע לכל האימון+ דופק ממוצע בתרגיל עיקרי- יש להזין בסוף כל אימון	הערות- דרגת קושי, הרגשה כללית, בעיקר 12 שעות אחרי
1	רכיבה 30 דקות דופק 120 ס"ר - 90 ( ה- 30 דקות כוללות בפנים את החימום והשחרור- ראה הערות למטה)	
2	רכיבה 30 דקות דופק 120 ס"ר - 90	
3	רכיבה 45 דקות דופק 120 ס"ר - 90	
4	רכיבה 45 דקות דופק 120 ס"ר - 90	
5	רכיבה 50 דקות דופק 120 ס"ר - 90	
6	רכיבה 60 דקות דופק 120 ס"ר - 90	
7	רכיבה 60 דקות דופק 120 ס"ר - 90	
8	רכיבה 70 דקות דופק 120 ס"ר - 90, מאימון זה מתחילים לעבוד לאחר שלב ההתסגלו	
<p><b>מאימון זה מתחילים לעבוד לאחר שלב ההסתגלות שהוא חשוב ביותר על מנת להרגיל את הגוף ולמנוע פציעות בקרסול , ברכיים וגב</b></p> <p><b>אם לא רשום איזה קצב סיבובי רגליים יש לעבוד על 100-90</b></p>		
9	רכיבה 70 ד' 10 חימום, 10 דופק 150, 10 דופק 120, 20 דופק 150..... השאר קל ושחרור	
10	רכיבה 70 ד' 10 חימום, 10 דופק 150, 10 דופק 120, 20 דופק 150..... השאר קל ושחרור	
11	רכיבה 70 ד' 10 חימום, 30 דופק 150, 10 דופק 140, 10 דופק 130..... השאר קל ושחרור	
12	רכיבה 70 ד' 10 חימום, 40 דופק 150..... השאר קל ושחרור	

		רכיבה 70 ד"י 10 חימום, 40 דופק 150..... השאר קל ושחרור	13
		רכיבה 70 דקות 10 חימום, 30 דופק 150, 10 דופק 120, 3 דופק 170 (או סף אנאירובי) השאר שחרור וקל	14
		רכיבה 70 דקות 10 חימום, 10 דופק 150, (2 דופק מקסימאלי 8 דופק 150) 3X השאר שחרור וקל	15
<b>תחיל עבודה על שינויי קצב עבודת רגליים</b>			
		רכיבה 70 דקות 10 חימום, 10 דופק 150 ס"ר 90, 10 דופק 150, ס"ר 100, 10 ס"ר 120 דופק 150, השאר שחרור וקל	16
		רכיבה 70 דקות 10 חימום, 10 דופק 150 ס"ר 90, 10 דופק 150, ס"ר 100, 10 ס"ר 120 דופק 150, השאר שחרור וקל	17
		רכיבה 70 דקות 10 חימום, 10 דופק 150 ס"ר 90, 20 דופק 150, ס"ר 120, השאר שחרור וקל	18
		רכיבה 70 דקות 10 חימום, 10 דופק 150 ס"ר 90, 20 דופק 150, ס"ר 120, השאר שחרור וקל	19
		רכיבה 70 דקות, 10 חימום, 55 דקות ס"ר 110, 5 שחרור	20

דגשים לגבי התוכנית:

- ס"ר- סיבובי רגליים, לפני תחילת התוכנית יש לארגן אופניים + מד סיבובי רגליים לדקה " קדנסי", מטרה להרגיל את הגוף לעבודת מפרק הברכיים והאגן.
- תרגיל העיקרי יהיה בין 5 דקות ל- 30, יש לציין את הדופק הממוצע בתרגיל העיקרי
- אם אין נעלי ספינינג או רכיבה לדאוג שכרית כף הרגל תהיה על הפדל
- יש לבדוק גובה כיסא על האפניים ע"י מאמן מוסמך
- דרגת הקושי תהיה ע"י קצב עבודת רגליים מול דופק, כך לדוגמא אם האימון הוא דופק 120 סיבובי רגליים 100 אנו נחפש את דרגת הקושי שתוביל אותנו בדיוק למאמץ והקב המבוקש
- כל אימון מסתיים ב- 5-7 דקות שחרור בדופק של 50-60% בין 100 ל- 120
- יש לעשות בין 5-10 דקות מתיחות בסיום האימון
- חימום- כל אימון מתחיל ב- 10 דקות דופק בין 100 ל- 120 ללא כוח
- אם במהלך האימונים ישנם כאבים מומלץ להתייעץ עם מאמן עולם המי ם