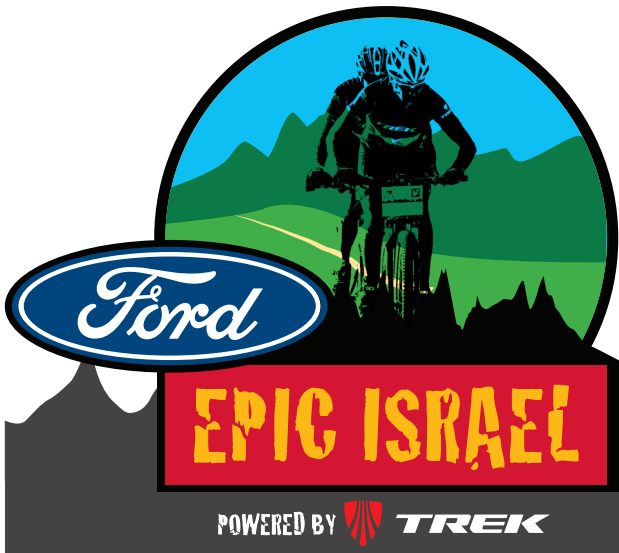
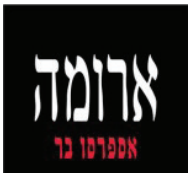


- להלן המלצות לתוכנית אימונים כללית למתחילים שיכולה להוות בסיס לשגרת אימונים לתקופת ההכנה לשמונת החודשים הקרובים, מבוססת בעיקרה על ארבע יחידות אימון שבועיות וכוללת 11 שבועות בשלב ראשון לקראת EPIC ISRAEL.
- התוכנית הזו הינה ראשונה מבין רצף תכניות שילוו אותך עד יום הזינוק.
- התוכניות תהיינה משלימות האחת את קודמתה ויהוו רצף.
- הטרמינולוגיה שמופיעה בתוכנית הינה פשוטה להבנה וישום, ארבע עצימויות מבוססות הרגשה (אין צורך במד דופק למרות שניתן בחלט להיעזר ולדייק את האימונים בעזרת מד דופק): קל, בינוני, חזק, חזק מאד.
- בתוכנית נשלב אירועים ארציים מומלצים שיכולים להוות הכנה טובה לאתגר של FORD EPIC ISRAEL
- 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 FORD EPIC ISRAEL ישמח לסייע במציאת מאמן מקצועי סמוך לאזור מגורכם).



ממשיכים במסורת ארומה סטייג', אחת לחודש נפרסם קובץ מסלול שיוצא מאחד מסניפי ארומה בישראל ויתאים לשלב בתוכנית האימון ולהנחיות האימוניות.



יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום שבת
שבוע 23: 5/8 מנוחה	חימום ואז 10' חזק מאד במישור על הילוך הכי כבד, 3 ד' מנוחה 6 חזרות. שחרור טוב	שעה קל	חימום טוב ואז להגיע לעלייה של 30 ד', אותה לרכב 3 ד' חזקה 1 קל ברצף. שחרור	מנוחה	6 שעות טיול עליות ארוך וכיפי	שעתיים קל
שבוע 24: 12.8.2018 מנוחה	שעה קל	שעה וחצי חופשי		מנוחה	3 שעות בהן פעמיים חצי שעה תחרות על מסלול מגוון המשלב עליות בינוניות	שעה קל
שבוע 25: 19.8.2018 מנוחה	חימום ואז 10' חזק מאד במישור על הילוך הכי כבד, 3 ד' מנוחה 6 חזרות. שחרור טוב	שעה וחצי חזק מאד 2 ד' סל"ד גבוה, 2 ד' מנוחה 6 חזרות. שחרור ארוך	מנוחה	3 שעות חימום טוב של שעה. ואז למשך שעה 8 ד' חזק 2 מגוון אבל דוויש (יעני ללא ירידות ארוכות). שעה בינוני נמוך	שעה וחצי טכניקה אימון לנפש "כמו פעם"	 <p>ארומה סטייג'!!! 2 שעות זורם רציף בקצב בינוני על מסלול מגוון ומייצג ואז עוד שעתיים סימולציה זוגית בקצב תחרות על הקפה מעניינת וחזרה לרכב.</p>
שבוע 26: 26.8.2018 מנוחה	שעה קל	חימום ואז 5 חזרות של 4 ד' לעלייה, קצב מקסימאלי שניתן 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	80-100 ק"מ קל ככל שניתן עם 1500-2000 מטר טיפוס, את העליות לרכב קל, פשוט להגיע למעלה. והשאר פשוט לזרום
שבוע 27: 2.9.2018 מנוחה			שעתיים קל	מנוחה	שעה וחצי נוח	3 שעות קל בהן לשלב פעמיים 5 ד' קצב בינוני
שבוע 28: 9.9.2018 מנוחה	חצי שעה קל	שעה וחצי זורם עם שלוש חזרות של 3 ד' בינוני 3 ד' מנוחה	שעה קל	מנוחה	שעה וחצי טכניקה	2.5 שעות חימום טוב של שעה. ואז למשך חצי שעה 8 ד' חזק 2 ד' קל על מסלול מגוון אבל דוויש (יעני ללא ירידות ארוכות). שעה בינוני נמוך
שבוע 29: 16.9.2018 מנוחה	שעה וחצי קל	שעה קל	שעתיים: חימום טוב ואז 30 ד' קצב בינוני רציף על דרך ארוכה רציפה (אימון טריינר בשטח) להשלים בקצב קל	מנוחה	סופ"ש מסכם: 4 פעמים 8 ד' חזק לעלייה בישיבה 8 ד' קל בין לבין, בתוך שלוש שעות זורם על מסלול מגוון	100 ק"מ עם 1500-2000 מטר טיפוס, רציף קיצבי זוגי
שבוע 30: 23.9.2018 מנוחה	שעה קל	חימום ואז שלוש פעמים 15 ד' טיפוס שבשתי הדקות האחרונות מגבירים קצב למקסימום. 10 ד' קל בין לבין. שעתיים וחצי סה"כ	מנוחה	שעה עם חידודים	אימון מסכם	1.5 שעות קל
שבוע 31: 30.9.2018 מנוחה	30 ד' שחרור	מנוחה	שעה וחצי קל עם חידודים	FORD EPIC ISRAEL	FORD EPIC ISRAEL	FORD EPIC ISRAEL