

PROGRAM TRENINGOV

obdobje 1-14.8.2022

SKUPINA: Dirkači



DAN	OBREMENITEV	OPIS TRENINGA	št. ur	Ur/teden
1.P	cona 1-2	Razpeljava 1h cona 1-2	1h	
2.T	cona 2-3	Trening visoke kadence- 15min lahkotnega ogrevanja, sledi 8 intervalov, katere lahko izvajamo po ravnini ali na blagem spustu (pregleden, brez ovinkov)	2,5h	
		Opravimo 8 intervalov po 2min. Prestavimo v lažji prenos in 2min vozimo z visokimi obrati (110+) v coni 3. Počitek 5 min. Na koncu vsaj 15min razpeljave.		
3.S		Počitek		
4.Č	cona 2-4	Trening krajših vzponov (cca.5min.) Ogrevanje 15min, sledi 5 vzponov po 5min	2,5h	
		Vzpon začnemo 1min v coni 5, naslednjo minuto pa se vozimo počasi v coni 2. Ponavljamo do vrha vzpona. Med vzponi naj bo vsaj 10min počitka. 15min razpeljave na koncu.		
5.P		Počitek/razpeljava		
6.S	cona 2	Enakomerna vožnja v coni 2	3h	
		enakomerna vožnja brez intervalov, skušamo voziti čimbolj konstantno in brez prekinitev.		
7.N	cona 2-3	Trening po razgibanem terenu- Po možnosti v skupini. 20min ogrevanja, sledi razgiban teren s krajšimi vzponi (5min).	3h	
		vzpon začnemo v coni 3 in proti vrhu tempo stopnjujemo do cone 5, na spustu počijemo in nadaljujemo v coni 2. Na koncu dodamo še šprint 15s max.		12h
8.P		Počitek		
9.T	cona 1-5	Trening pospeševanj- 30min ogrevanje, sledi 10 pospeševanj po 30s s 5min odmora	3h	
		Pospeševanja izvajamo na položnem vzponu, začnemo v težji prestavi, ki jo skušamo "razvrteti" v 30s. Pospešujemo postopoma, zadnjih 10s naj bo maksimalnih. Razpeljava 30min		
10.S	cona 1	Razpeljava 1h cona 1	1h	

11.Č	cona 4	Enakomerna razgibana vožnja s poudarki na visoki kadenci (hitro obračanje pedal) na ravnini	2,5h	
		Na ravni neprometni cesti za 10 minut prestavimo v lažjo prestavo in vozimo z visoko kadenco (110+), cona 4. Ponovimo 3x		
12.P		Počitek		
13.S	cona 4	Trening kronometra (na ravnini/položnem vzponu) 15min ogrevanja, sledi 3x12min vožnje kronometra v coni 4.	3h	
		Ohranjamo mirno pozicijo, fokus na obračanju pedal. V zadnji minuti stopnujete na cono 5. 15min razpeljave.		
14.N	cona 3	Dva daljša vzpona (20min+). 20min ogrevanje, sledita 2 vzpona med katerima naj bo vsaj 20min odmora	3h	
		Vzpon prevozimo v udobnem tempu (cona 3), brez pospeševaja na koncu. Po ravnini nadaljujemo v udobnem tempu (cona 2). Razpeljava vsaj 20min		13-14h