

# PROGRAM TRENINGOV

obdobje 1-14.8.2022

SKUPINA: Začetniki



DAN	OBREMENITEV	OPIS TRENINGA	št. ur	Ur/teden
1.P		Počitek		
2.T	nizka-visoka intenz.	<b>Trening visoke kadence-</b> 15min lahkotnega ogrevanja, sledi 5 intervalov, katere lahko izvajamo po ravnini ali na blagem spustu (pregleden, brez ovinkov)	1,5h	
		Opravimo 5 intervalov po 1min. Prestavimo v lažji prenos in 1min vozimo z visokimi obrati (toliko, da nam je že rahlo neudobno). Počitek 5 min. Na koncu vsaj 15min razpeljave.		
3.S		Počitek		
4.Č	srednja-visoka intenzivnost	<b>Trening krajših vzponov (cca.5min.)</b> Ogrevanje 15min, sledijo trije vzponi po 5min	2h	
		Vzpon začnemo 1min z visoko intenzivnostjo, naslednjo minuto pa se vozimo počasi v udobnem tempu. Ponavljamo do vrha vzpona. Med vzponi naj bo vsaj 10min počitka. 15min razpeljave na koncu.		
5.P		Počitek		
6.S	nizka intenzivnost	<b>Vožnja v poljubnem tempu</b>	2h	
7.Ń	srednja-visoka intenzivnost	<b>Trening po razgibanem terenu-</b> Po možnosti v skupini. 20min ogrevanja, sledi razgiban teren s krajšimi vzponi (4-5min).	2h	6-7h
		vzpon začnemo počasi in proti vrhu tempo stopnjujemo, na spustu počijemo in nadaljujemo v srednjem tempu.		
8.P		Počitek		
9.T	nizka intenzivnost	<b>Razpeljava</b>	1h	
		Ena ure počasne vožnje, brez intervalov v udobnem tempu.		
10.S				

<b>11.Č</b>	Srednja intenzivnost	<b>Daljši vzpon (20min+)</b> Ogrevanje 15-20min, sledi daljši klanec.	2h	
		Vzpon prevozimo v čim bolj enakomernem tempu, če se vzpon poravna ne počivamo, pač pa prestavimo v težjo prestavo. Zadnji kilometer vzpona stopnjujemo, zadnjih 100m šprint do vrha ;). Razpeljava 15min.		
<b>12.P</b>		Počitek		
<b>13.S</b>	nizka-visoka intenz.	<b>Trening sprintov-</b> 15min lahkega ogrevanja, sledi 6 sprintov po 10s	2h	
		Izvajamo na ravni neprometni cesti. Sprintamo z maksimalno močjo, po vsakem sprintu 5min odmora. Na koncu vsaj 15min razpeljave		
<b>14.N</b>	srednja intenzivnost	<b>Dva daljša vzpona</b> (cca 15min). 15min ogrevanje, sledita 2 vzpona med katerima naj bo vsaj 20min odmora	2h	
		Vzpon prevozimo v udobnem tempu, brez pospeševaja na koncu. Po ravnini nadaljujemo v udobnem tempu. Razpeljava vsaj 15min		<b>7h</b>