

PROGRAM TRENINGOV

obdobje 15.8-4.9.2022

SKUPINA: Rekreativci
začetniki



DAN	OBREMENITEV	OPIS TRENINGA	št. ur	Ur/teden
15.P		Počitek		
16.T	nizka-max intenz.	Šprinti z mesta 20min ogrevanja, sledi 6 šprintov z mesta na položen klanec 15s, v težjem prenosu, vsaj 2min odmora med šprinti	1h	
		Po treh intervalih sledi 20min lahkotnevožnje pri visokih obratih (100+), prav tako po končani drugi seriji		
17.S	visoka intenz	Spremembe ritma na klanec- 20min ogrevanje, sledijo trije vzponi v dolžini 5min.	2h	
		Izvajamo spremembe ritma (20 sekund hitro/40sekund počasi) vse do vrha. Med vzponi vsaj 10min odmora		
18.Č		Počitek		
19.P		razpeljava 1h, lahkoten tempo	1h	
20.S	srednja intenzivnost	Klanci: 3x klanec , ogrevanje 20min,, sledijo trije vzponi po 8min. Vozimo v udobnem tempu, po vsaki minuti vozimo stoje za 10s	2h	
		Odmor vsaj 12min		
21.N	nizka intenzivnost	Enakomerna vožnja v con 2	2h	
		Brez pospeševanj in čim manj ustavljanja		8h
22.P		Počitek		
23.T	visoka intenzivnost	Trening pospeševanj- 30min ogrevanje, sledi 6 pospeševanj po 30s s 5min odmora	1h	
		Pospeševanja izvajamo na položnem vzponu, začnemo v težji prestavi, ki jo skušamo "razvrteti" v 30s. Pospešujemo postopoma, zadnjih 10s naj bo maksimalnih. Razpeljava 30min		
24.S	visoka intenzivnost	Trening kronometra (na ravnini/položnem vzponu) 15min ogrevanja, sledi 3x6min vožnje kronometra z visoko intenzivnostjo	1h	

25.Č		Ohranjamo mirno pozicijo, fokus na obračanju pedal. V zadnji minuti stopnujete na cono 5. 15min razpeljave.		
		Počitek		
26.P	srednja intenzivnost	Enakomerna razgibana vožnja s poudarki na visoki kadenci (hitro obračanje pedal) na ravnini	1,5h	
		Na ravni neprometni cesti za 8 minut prestavimo v lažjo prestavo in vozimo z visoko kadenco (110+), cona 4. Ponovimo 3x		
27.S	srednja-visoka intenzivnost	Trening po razgibanem terenu - Po možnosti v skupini. 20min ogrevanja, sledi razgiban teren s krajšimi vzponi (3min).	1,5h	
		vzpon začnemo v udobnem tempu in proti vrhu stopnujemo, na spustu počijemo in nadaljujemo v lahkotnem tempu.		
28.N		Razpeljava 1h	1h	
				6h
29.P		Počitek		
30.T	nizka-max intenz.	Lahkotna vožnja , vmes naredimo 5x max šprint po 10s, vmes vsaj 5min odmora	1h	
31.S	srednja intenz.	3x klanec , 20min ogrevanja, sledi 3x5min klanca v udobnem tempu, vmes naredimo 4x 30s stoje odmor med klanci vsaj 5min	1,5h	
1.Č		Razpeljava 1h	1h	
2.P		Počitek		
3.S	nizka intenzivnost	Aktivacija: lahkotna vožnja, vmes naredimo 2x20s pospeševanja (do max) da "zbudimo" noge počitek vmes vsaj 5min	1h	
4.N	max	L'Étape Slovenia		
				4-5h