

PROGRAM TRENINGOV

obdobje 1-14.8.2022

SKUPINA: Zagrizeni
rekreativci



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

11.Č				
	cona 4	Enakomerna razgibana vožnja s poudarki na visoki kadenci (hitro obračanje pedal) na ravnini	2,5h	
12.P		Na ravni neprometni cesti za 7 minut prestavimo v lažjo prestavo in vozimo z visoko kadenco (tako hitro da je že rahlo neudobno), cona 4. Ponovimo vsaj 3x		
		Počitek		
13.S	cona 4	Trening kronometra (na ravnini/položnem vzponu) 15min ogrevanja, sledi 3x8min vožnje kronometra v coni 4.	2h	
		Ohranjamo mirno pozicijo, fokus na obračanju pedal. Če lahko, v zadnji minuti stopnujete na cono 5. 15min razpeljave.		
14.N	cona 3	Dva daljša vzpona (cca 15min). 15min 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 15min		9-10h