

PROGRAM TRENINGOV

obdobje 15.8-4.9.2022

SKUPINA: Zagrizeni
rekreativci



DAN	OBREMENITEV	OPIS TRENINGA	št. ur	Ur/teden
15.P		Počitek		
16.T	cona 2-max	Šprinti z mesta 20min ogrevanja, sledi 10 šprintov z mesta na položen klanec 15s, v težjem prenosu, vsaj 2min odmora med šprinti	2h	
17.S	cona 2-5	Po 5ih intervalih sledi 20min vožnje pri visokih obratih (100+, cona 2), prav tako po končani drugi seriji Spremembe ritma na klanec- 20min ogrevanje, sledijo trije vzponi (1.klanec 6x30s max intenz/30s cona 1 (izmenjuješ 6x), 2.klanec 10x20/40, 3.klanec 10x10/50) med klanci vsaj 15min odmora (intervale delaš max, vse ostalo je vožnja v coni 1)	2h	
18.Č		Razpeljava 1h	1h	
19.P	cona 4	Trening kronometra na obrate 20min ogrevanje, sledi 4x5min kronometra v coni 4, obradi 100+!! Vsaj 8 min počitka med intervali	2h	
20.S	cona 3-4	Klanci: 3x klanec , ogrevanje 20min,, sledijo trije vzponi po 10min v C3 (80-90cad) vmes 3x 1min stoje C4 in malo težji prenos (60cad)	3h	
21.N	cona 2	Odmor vsaj 15-20min po ravnem C2,prav tako med odmori Enakomerna vožnja v coni 2	2h	
22.P		Brez pospeševanj in čim manj ustavljanja		11-12h
23.T		Razpeljava 1h	1h	
23.T	cona 1-5	Trening pospeševanj- 30min ogrevanje, sledi 10 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. Razpeljava 30min	1,5h	
24.S	cona 4	Trening kronometra (na ravnini/položnem vzponu) 15min ogrevanja, sledi 3x10min vožnje kronometra v coni 4.	1,5h	
		Ohranjamo mirno pozicijo, fokus na obračanju pedal. V zadnji minuti stopnjajte na cono 5. 15min razpeljave.		

25.Č		Počitek		
26.P	cona 4	Enakomerna razgibana vožnja s poudarki na visoki kadenci (hitro obračanje pedal) na ravnini	2h	
		Na ravni neprometni cesti za 8 minut prestavimo v lažjo prestavo in vozimo z visoko kadenco (110+), cona 4. Ponovimo 3x		
27.S	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.		
28.N	cona 2	Enakomerna vožnja v coni 2	2h	
		Brez pospeševanj in čim manj ustavljanja		10-11h
29.P		Počitek		
30.T	cona 1-max	Vožnja v coni 1-2 , vmes naredimo 5x max šprint po 10s, vmes vsaj 5min odmora	2h	
31.S	cona 2-4	3x klanec , 20min ogrevanja, sledi 3x12min klanca v C3, vmes 4x 30s stoje C5, odmor med intervali vsaj 20min	2,5h	
1.Č	cona 2-5	Zadnji trening pred dirko: Trening hitrosti - ogrevanje 20min, sledi 3x15min kronometer	2h	
		začnemo v coni 3, vmes dvigujemo tempo in interval končamo s sprintom v zadnjih 10s, vmes vsaj 15min odmora		
2.P		Počitek/ razpeljava 1h		
3.S	cona 1-4	Aktivacija: lahkotna vožnja, vmes naredimo 4x20s pospeševanja (do max) da "zbudimo" noge počitek vmes vsaj 5min	1h	
4.N	max	L'Étape Slovenia		
				6h