

*endure*

על אימונים ורכיבה

רן שילון, מאמן



## אנדיור

אנדיור הוקמה בתחילת 2003 ע"י רן שילון ומשמשת ככתובת המקצועית לכל העוסקים בספורט במגוון ענפי הסבולת והפעילות האירובית – טריאתלון, שחייה, רכיבה וריצה לקראת תחרויות טריאתלון, אירונמן, מרתון ואימוני פיתוח יכולת אירובית.

בבסיסה שיטת אימון מקצועית המבוססת על תכנית אימון המותאמת אישית למטרותיו ויכולותיו של המתאמן ומשלבת אימונים אישיים/פרטניים יחד עם אימונים קבוצתיים.

פרטים נוספים באתר הקבוצה [www.endure.co.il](http://www.endure.co.il)

רן שילון – 0528507535



# הפיסיולוגיה של האימון

- חיזוק, חיזוק, חיזוק, חיזוק ו... חיזוק
- יעילות תנועה
- גיוס יחידות מוטוריות
- ו...
- הזרמה מכסימלית של חמצן לשריר
- "ערבוב" יעיל של חמצן וגליקוגן
- שימוש במאגרי אנרגיה נוספים
- פינוי מהיר של הפסולת
- איך?
- העלאת הסף האנאירובי לדופק הצח"מ
- הורדת הסף האירובי – הגדלת נפח פעימת הלב
- הגדלת גודל המיטוכונדריות ומספרן



## הגדרות

- דופק מנוחה
- דופק מכסימלי
- סף אנאירובי
- צח"מ
- סח"ח
- מיטוכונדריות

## שלבים

- מציאת דופק מכסימלי - MHR
- מציאת סף אנאירובי AT – סף נשימתי, סף חומצת חלב
- הגדרת טווח עבודה = סף אנאירובי AT – דופק מנוחה RHR
- הגדרת איזורי עבודה ( zones 1-5 )
  - Zone 1 - 61% - 70%
  - Zone 2 - 71% - 80%
  - Zone 3 - 81% - 90%
  - Zone 4 - 91% - 100%
  - Zone 5 - מעל AT

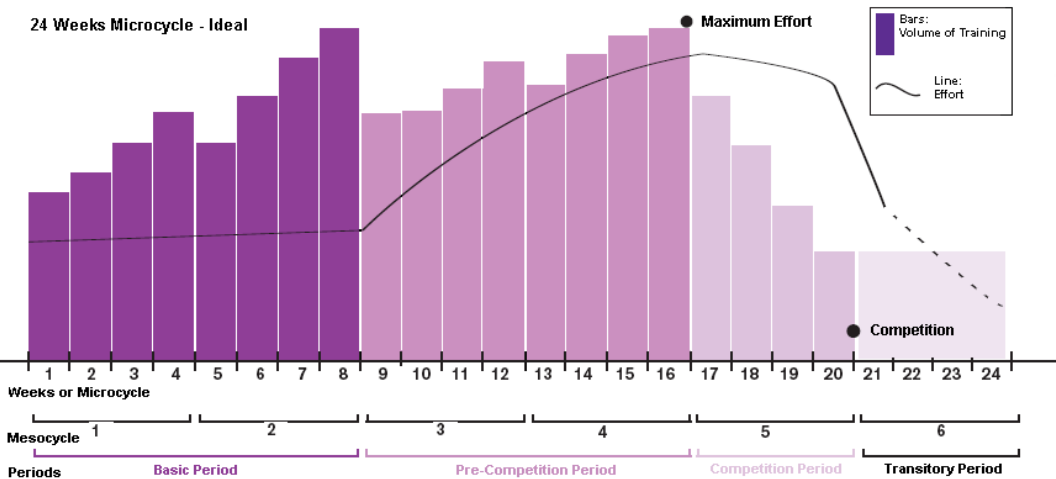


## סוגי אימון

- נפח – הגבלת דופק עבודה zone 1-2
- טמפו zone 3
- אינטרוולים – סף אנאירובי zone 4
- אינטרוולים עצימים – צח"מ zone 5
- מכסימום - עצבוב zone 5+

## תכנון עונה

24 Weeks Microcycle - Ideal



### - תקופת בסיס

- אימוני בסיס ( 80% )
- אימוני טמפו ( 20% )

### - תקופת בנייה

- אימוני בסיס ( 80% )
- אימוני סף ( 15% )
- אימונים עצימים ( 5% )

- אימוני מכס' ( מתחת ל 1% )

### - תקופת שיא – תחרויות

- אימוני בסיס ( 50% )
- אימוני טמפו ( 30% )
- אימונים עצימים ( 20% )

### - פגרה

- אימוני בסיס ( 100% )



# כלי עבודה נוספים

- מדי הספק
- ניתוח ביומכני של התנועה