



אימוני (back to back) B2B

לקראת מרוץ שליחים NRspirit ים אל ים ולקראת בכלל...

מרוץ ים אל ים שלנו, כמו מרוצים אחרים שנמתחים על פני יותר מכמה שעות ו/או יממה, דורש הכנה מיוחדת.

המטרה העיקרית: התמודדות והתגברות מול עייפות ועומס, פיזיים ומנטליים, שיוצר מרוץ כנ"ל. האימונים המומלצים יבוצעו בתוך 24 שעות וידמו את פורמט המרוץ, זמני הריצה והמרווחים ביניהם. מדובר בזמני אימון קצרים בדרך כלל מזמני הריצה במרוץ, אך עדיין יוצרים עייפות ועומס על השרירים לקראת האימון הבא.

תמצאו כאן מגוון אפשרויות ורמות קושי, זמנים ונפחים. ממד ההתאוששות אינו קיים באימונים מהסוג הזה, ובכל זאת היו קשובים לתופעות יוצאות דופן של הגוף. זכרו שתמיד אפשר להתייעץ איתנו.

ממליצים לבצע אימון כזה פעם בשבועיים, ועד שבועיים לפני המרוץ.

חווית הצלחה באימוני ההכנה תבטיח ריצה טובה ומהנה, גם אם מאתגרת, במרוץ. אל תחמיצו...

המלצות לאימוני B2B :

1. יום חמישי ערב 30 דקות + יום שישי בוקר 45 דקות + יום שישי אחה"צ 40 דקות
2. יום שישי בוקר 50 דקות + יום שישי ערב 40 דקות + יום שבת בוקר 75 דקות
3. יום חמישי ערב 45 דקות + יום שישי בוקר 60 דקות + יום שישי ערב 40 דקות
4. יום שישי בוקר 15 ק"מ + יום שישי אחה"צ 6 ק"מ + יום שבת בוקר 20 ק"מ
5. יום שישי בוקר 120 דקות + יום שבת בוקר 130 דקות

- .6 יום שישי אחה"צ 60 דקות + יום שבת בוקר 120 דקות + שבת אחה"צ 30 דקות
- .7 יום שישי בוקר 75 דקות + יום שישי אחה"צ 30 דקות + שבת בוקר 45 דקות
- .8 יום שישי בוקר אימון עליות (מהתוכניות) + יום שישי אחה"צ 45 דקות + שבת בוקר 90 דקות

• חשוב להעלות בהדרגה את משך האימון או המרחק

מוזמנים להתייעץ

בהצלחה!

נעמי ורוני