

PROGRAM TRENINGOV

obdobje 18-31.7.2022

SKUPINA: Dirkači



| DAN | OBREMENITEV | OPIS TRENINGA | št. ur | Ur/teden |
|------|-------------|---|--------|---------------|
| 18.P | cona 1 | razpeljava 1h | 1h | |
| 19.T | cona 2-max | Trening sprintov - 15min lahkotnega ogrevanja, sledi 10 sprintov po 10s Izvajamo na ravni neprometni cesti. Sprintamo z maksimalno močjo, po vsakem sprintu 5min odmora. Na koncu vsaj 15min razpeljave | 2h | |
| 20.S | | Počitek | | |
| 21.Č | cona 2-5 | Stopnjevanja na klanec - 20minut ogrevanje, sledita dva daljša vzpona (15-20 minut) Vzpon začnemo v coni 2, vsako minuto dvigujemo moč, končamo v coni 5. Po vzponu sledi enakomerna vožnja v coni 2 po ravnini v srednjem tempu. Na koncu 15min razpeljave | 2,5h | |
| 22.P | cona 1 | razpeljava cona 1 Poudarek na visokih obratih (cca 90 obr./min) | 1h | |
| 23.S | cona 2 | Enakomerna vožnja v coni 2 Brez intervalov, naj bo vmes čim manj prekinitev (semaforjev, križišč, če je mogoče) | 2h | |
| 24.N | cona 2-5 | Trening po razgibanem terenu - Po možnosti v skupini. 20min ogrevanja, sledi razgiban teren s krajšimi vzponi (2-3min). Na vzponih dvignemo intenzivnost v cono 4-5 (zadnjih 100m vozimo v stoje), na spustu počijemo in nadaljujemo v coni 3. | 3h | 11-12h |
| 25.P | | Počitek | | |
| 26.T | cona 1-2 | Razpeljava Aktivna regeneracija po težkem vikendu, počasna vožnja z "obveznim" coffee stopom :) | 1h | |
| 27.S | cona 2-3 | Ravninska vožnja s tremi "intervali za kronometer" | 1,5-2h | |

| | | | | |
|------|------------|---|----|-------------|
| 28.Č | | Izberemo ravno neprometno cesto na kateri izvedemo 8min kronometer v coni 4 (enakomerno, obrati naj bodo 90+, s tem simuliramo hitro vožnjo v skupini). Ponovimo 3x z vsaj 15min odmora | | |
| | cona 2-3 | Enakomerna razgibana vožnja s poudarki na visoki kadenci (hitro obračanje pedal) na ravnini | 2h | |
| 29.P | | Na ravni neprometni cesti 5 minut prestavimo v lažjo prestavo in vozimo z visoko kadenco v coni 3 (tako hitro da je že rahlo neudobno). Ponovimo vsaj 4x | | |
| | | Počitek | | |
| 30.S | cona 2-max | Trening pospeševanj - 15min ogrevanje, sledi 10 pospeševanj po 30s s 5min odmora | 2h | |
| | | Pospeševanja izvajamo na položnem vzponu, začnemo v težji prestavi, ki jo skušamo "razvrteti" v 30s. Pospešujemo postopoma, zadnjih 10s naj bo maksimalnih. | | |
| 31.N | cona 2-5 | Dva daljša vzpona (cca 10min). 15min ogrevanje, sledita 2 vzpona med katerima naj bo vsaj 20min odmora | 2h | |
| | | vzpon vozimo v coni 3, na vsake 2min vozimo stoje za 15sekund v cono 4-5. Po ravnini nadaljujemo v udobnem tempu. | | 8-9h |