pulseperformance1@gmail.com

4 tedenski načrt treninga

Pozdravljen!

"Treniraj trdo, zmaguj z lahkoto"
-Toby Tanser

Oprema:
Načrt treninga je prilagojen tako za uporabo merilca moči kot tudi merlca srčnega utripa.

Testiranje:
Za določitev con treninga je najprej potrebno opraviti test. Ta je eden izmed prvih treningov v načrtu. Test lahko opravimo na trenažerju ali zunaj na kolesu. Protokol testa je naslednji:

- 10min ogrevanje (lahkotna vožnja)
- 2min hitrejše vožnje, da malce dvignemo srčni utrip.
- 3min lahkotne vožnje
- 3min ALLOUT oz. na polno, kolikor lahko odpeljemo 3min interval
- 10min lahkotne vožnje, da se regeneriramo
- TEST: 15min peljemo na polno (pazimo, da ne začnemo prehitro, da lahko opravimo 15min)
- 10' ohlajanja (lahkotna vožnja)

Po končanem testu pogledamo zabeležene podatke na kolesarskem števcu. Najpogosteje se uporabljajo speltne platforme kot so Garmin Connect, Strava, TrainingPeaks, Polar Flow itd...

Nas zanimajo podatki za 15min interval, ki smo ga odpeljali na polno. Pogledamo kakšna so bila povprečja za teh 15min. Če za spremljanje intenzivnosti uporabljamo merilec srčnega utripa pogledamo povprečni srčni utrip za 15min interval in tega vzamemo kot rezultat našega testa (THr). Če uporabljamo merilec moči pa poiščemo povprečno moč 15min intervala in ta moč je rezultat našega testa (TPower). Sedaj iz TPower ali THr izračunamo cone treninga v katerih bomo opravljali trening. To si pomagamo s priloženo tabelo.

TRAINING ZONES

ZONE	HEAR-RATE	POWER
ZONE 6 Anaerobic Capacity	max-max of THr	max-max of TPower
ZONE 5 VO2max	98-105% of THr	100-115% of TPower
ZONE 4 Threshold	95-98% of THr	90-100% of TPower
ZONE 3A Sweetspot	92-95% of THr	85-90% of TPower
ZONE 3 Tempo	85-92% of THr	75-85% of TPower
ZONE 2 Endurance	65-85% of THr	45-75% of TPower
ZONE 1 Recovery	min-65% of THr	0-45% of TPower

Za opravljanje testa in njegovo izvedbo moramo sledite nekaj pomebnih smernic:

- Test moramo opravljati ko smo spočiti (en dan pred testom počivamo).
- Na dan testa moramo biti dobro naspani.
- Pazimo, da pred testom ne zaužijemo večjih količin kave.
- Zaužijemo večji obrok 2-3h pred testiranjem, da zagotovimo dovolj energije za opravljanje testa.

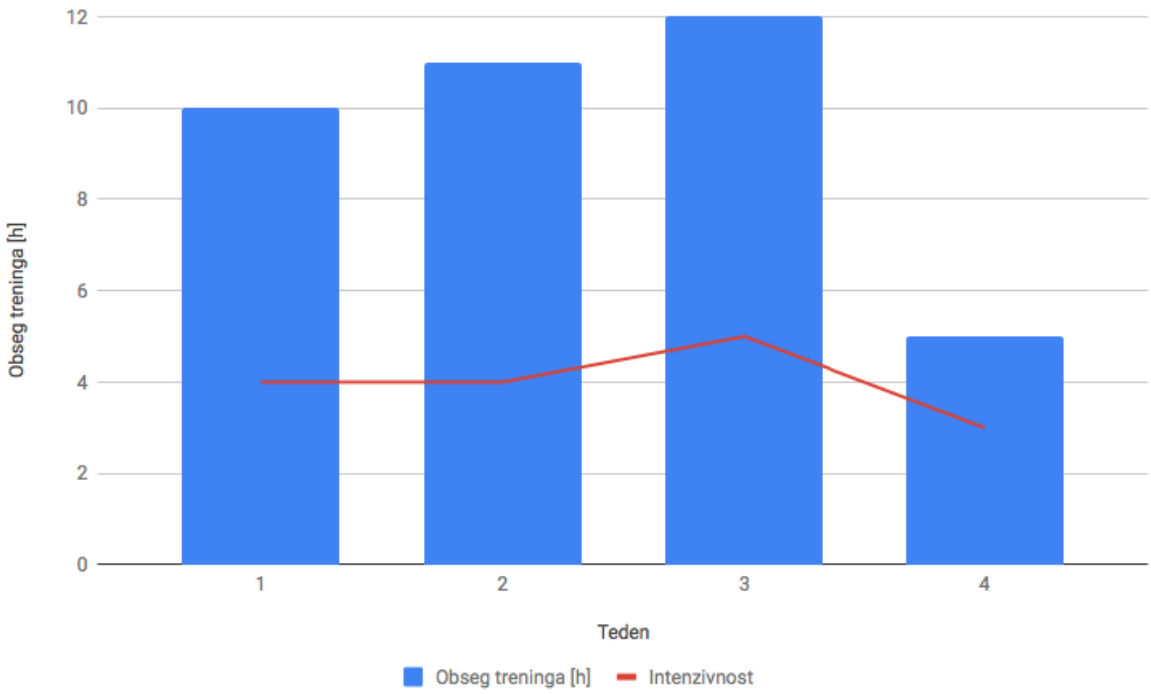
©Pulse Performance

Ocena počutja:

Vsako jutro, 15min po tem ko vstaneš si po zgonji razpredelnici oceniš splošno počutje. Če se ocenimo z oceno 7 in je na sporedu težak trening lahko trening skrajšaš, če je med sami treningom počutje slabo. Če je ocena 6 ali nižje je mogoče primeren čas da si vzameš dodaten dan počitka.

OCENA	POČUTJE
10	Spočit, motiviran
9	Spočit, malo utrujene noge, motiviran
8	
7	Utrujen, dokaj utrujene noge, motiviran
6	Zelo utrujen, utrujene noge, nemotiviran
5	
4	Zelo utrujen, zelo utrujeno noge, nemotiviran
3	
2	
1	

Obseg 4 tedenskega načrta treninga:



Načrt treninga je sestavljen po klasičnem modelu 3 tedni obremenitve ter 1 teden razbremenitve. V 3 tedni strukturiarano obremenimo telo, ki se v zadnjem tednu razbremenitve spočije ter adaptira (napreduje) in pripravi na predhodne napore.

Dodatne informacije:
Če se ti poraja kakšno koli vprašanje glede plana, ali če česa ne razumeš smo ti vedno na voljo preko emaila.

©Pulse Performance

Teden 1 – Uvoden teden (adaptacija)		
Dan	**Čas treninga**	**Opis treninga**
Ponedeljek	45-60min	AEROBNA VZDRŽLJIVOST Celoten trening opravimo v Zone 2. Relativno lahkotna vožnja, ki nam služi kot aktivacija pred testom *Teren izberemo po želji.
Torek	90min	TESTIRANJE Opravimo testiranje kot je opisano v začetnem delu dokumenta.
Sreda	120-150min	SLOW CLIMBING Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Izbremo teren z nekaj klanci (10-20min dolžine), ki jih odpeljemo v Zone 2-3. *Namen Trenigna je nabrati nekje 1500 višincev
Četrtek	0	Počitek
Petek	120min	MOČ Na začetku opravimo 10-15min ogravanja. Celoten trening opravimo v Zone 2 vmes pa naredimo: - 5x15s pospeševanje iz mest v najtežji prestavi. Počitek med pospeševanji 2-3min v Zone 1/2 - Za tem sledi 10-15min vožnje v Zone 2 Nato opravimo 4x5min SFR (Zone 3 pri 45-60rpm na položen klanec). Počitek naj bo 5min v Zone 1. Za konec pa naredimo še 15min interval na klanec po postpku: - 5min Zone 3 pri cca 50rpm - 5min Zone 3/4 pri cca 65rpm - 5min Zone 4 pri cca 85rpm Preostanek treninga opravimo v Zone 2 in se na koncu še na kratko razpeljemo v Zone 1.
Sobota	120min	MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST V začetku se 5-10min na kolesu počasi ogrejemo (lahkotna vožnja). Za tem sledi cca 90min vožnje v Zone 2 vmes pa naredimo: 3 x10min interval v Zone 3/4 (Intervale delamo na klanec) Počitek med intervali naj bo dolg vsaj 4min lahkotne vožnje Preostanek trening opravimo v Zone 2, ma koncu se še na kratko razpeljemo v Zone 1

©Pulse Performance

Nedelja	120-150min	SLOW CLIMBING Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Izbremo teren z nekaj klanci (10-20min dolžine), ki jih odpeljemo v Zone 2-3. *Namen Trenigna je nabrati nekje 1500 višincev

Teden 2 - Obremenitev		
Dan	**Čas treninga**	**Opis treninga**
Ponedeljek	0	Počitek
Torek	120min	MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST V začetku se 5-10min na kolesu počasi ogrejemo (lahkotna vožnja). Za tem sledi cca 90min vožnje v Zone 2 vmes pa naredimo: 4 x10min interval v Zone 3/4 (Intervale delamo na klanec) Počitek med intervali naj bo dolg vsaj 5min lahkotne vožnje Preostanek trening opravimo v Zone 2, ma koncu se še na kratko razpeljemo v Zone 1
Sreda	120-150min	SLOW CLIMBING Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Izbremo teren z nekaj klanci (10-20min dolžine), ki jih odpeljemo v Zone 2-3. *Namen Trenigna je nabrati nekje1500 višincev
Četrtek	0	Počitek
Petek	120min	MOČ Na začetku opravimo 10-15min ogravanja na kolesu. Celoten trening opravimo v Zone 2 vmes pa naredimo: - 5x15s pospeševanje iz mest v najtežji prestavi. Počitek med pospeševanji 2-3min v Zone 1/2 - Za tem sledi 10-15min vožnje v Zone 2 Nato opravimo 4x5min SFR (Zone 3 pri 45-60rpm na položen klanec). Počitek naj bo 5min v Zone 1. Za konec pa naredimo še 15min interval na klanec po postpku: - 5min Zone 3 pri cca 50rpm - 5min Zone 3/4 pri cca 65rpm - 5min Zone 4 pri cca 85rpm Preostanek treninga opravimo v Zone 2 in se na koncu še na kratko razpeljemo v Zone 1.

©Pulse Performance

Sobota	90-120min	AEROBNA VZDRŽLJIVOST Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Relativno lahkotna vožnja brez večji naprov *teren: ravnina
Nedelja	120-150min	SLOW CLIMBING Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Izbremo teren z nekaj klanci (10-20min dolžine), ki jih odpeljemo v Zone 2-3. *Namen Trenigna je nabrati nekje 1500 višincev

Teden 3 -Obremenitev		
Dan	**Čas treninga**	**Opis treninga**
Ponedeljek	0	Počitek
Torek	120min	MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST V začetku se 5-10min na kolesu počasi ogrejemo (lahkotna vožnja). Za tem sledi cca 90min vožnje v Zone 2 vmes pa naredimo: 3 x15min interval v Zone 3/4 (Intervale delamo na klanec) Počitek med intervali naj bo dolg vsaj 5min lahkotne vožnje Preostanek trening opravimo v Zone 2, ma koncu se še na kratko razpeljemo v Zone 1
Sreda	150min	SLOW CLIMBING Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Izbremo teren z nekaj klanci (10-30min dolžine), ki jih odpeljemo v Zone 2-3. *Namen Trenigna je nabrati nekje 1500 višincev
Četrtek	0	Počitek
Petek	120min	MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST V začetku se 5-10min na kolesu počasi ogrejemo (lahkotna vožnja). Za tem sledi cca 90min vožnje v Zone 2 vmes pa naredimo: 2 x20min interval v Zone 3/4 (Intervale delamo na klanec) Počitek med intervali naj bo dolg vsaj 10min lahkotne vožnje Preostanek trening opravimo v Zone 2, ma koncu se še na kratko razpeljemo v Zone 1
Sobota	120min	AEROBNA VZDRŽLJIVOST Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Relativno lahkotna vožnja brez večji naprov *teren: ravnina

©Pulse Performance

Nedelja	150-180min	SLOW CLIMBING Celoten trening opravimo pretežno v Zone 2. Izbremo teren z nekaj klanci (10-30min dolžine), ki jih odpeljemo v Zone 2-3. *Namen Trenigna je nabrati nekje 2000 višincev

Teden 4 – Razbremenitev (adaptacija)		
Dan	**Čas treninga**	**Opis treninga**
Ponedeljek	0	Počitek
Torek	90-120min	AEROBNA VZDRŽLJIVOST Celoten trening opravimo v Zone 2. Relativno lahkotna vožnja brez večji naprov *Teren izberemo po želji.
Sreda	0	Počitek
Četrtek	90-120min	ALLOUT V začetku se 10-15min na kolesu odbro ogrejemo. Glavnino treninga opravimo v Zone 2. Vmes pa opravimo: - 2x min 8min ALLOUT (na polno-kolikor lahk) - Intervala naredimo na klanec Preostanek treninga opravimo v Zone 2 ter se na koncu na kratko razpeljemo v Zone 1.
Petek	0	Počitek
Sobota	45-60min	AEROBNA VZDRŽLJIVOST Celoten trening opravimo v Zone 1/2. Relativno lahkotna vožnja, ki nam služi kot aktivacija pred dirko.
Nedelja	60min	DIRKA: VZPON

©Pulse Performance