

VODNIK ZA PRIPRAVO GORSKO KOLESARJENJE



Gorska etapa – 170 km (4000 mD+)

Ste navdušeni nad kolesarjenjem in bi se radi preizkusili v težki gorskokolesarski dirki, kot je L'Etape du Tour?

Ne glede na vaš cilj boste za telesno pripravo potrebovali več mesecev nepopustljivosti, kar zadeva trening in prehrano.

Ta program temelji na dveh mesecih in pol treninga s 4 treningi na teden, ki so različnih intenzivnosti in na različnih vrstah prog, kar vam bo omogočilo okrepiti vzdržljivost in razviti moč in hitrost.

Ta načrt seveda kombinirajte z našimi prehranskimi nasveti, da se boste izognili neprijetnim presenečenjem na dan D.

Bistvene točke

Preden začnete z naslednjimi treningi, je pomembno, da najprej obvladate bistvene točke, povezane s treningom. Trening bo koristen le, če ga opravite pri določeni intenzivnosti. V ta namen sta srčni utrip (HR) in največja aerobna moč (MAP) enkratna pokazatelj. Športniki, ki ne uporabljajo merilnih naprav, se lahko zanašajo tudi na svoje občutke.

Opisno polje	Srčni utrip	Moč	Trajanje vadbe	Vrsta treninga	Primer vadbe	Namen
Maksimalna intenzivnost I7	Maksimalen (Max) HR	>300 % MAP	4" do 7"	Eksplozivna moč Kratki sprinti	Kratki sprinti 4 do 5 x 100 m 10 x 60 m 2 min okrevanje pri I2	Povečanje moči, hitrosti in eksplozivnosti
Pod-maksimalna intenzivnost I6	Max HR	>150 % MAP	20" do 1'	Vztrajnostni, anaeroben Moč Dolgi sprinti	Dolgi sprinti 4 x 500 m 2 min počitek pri I2	Toleranca na mlečno kislino
Superkritična intenzivnost I5	> 95 % Max HR	100 % MAP	3' do 7'	On pace Race start Attack Breakaway Prologue	Intervali 20x20" 7x1' (2 do 5 setov) sočasni počitek pri I2	Toleranca na mlečno kislino in bolečino Zvišanje anaerobnega praga
Kritična intenzivnost I4	90 do 95 % Max HR	75–80 % MAP	15' do 1h	Pace Individual Time Trial Breakaway	Intervali 4x8' do 7x8' 1x15' do 4x15'	Work on the I.T.T, bumps, breakaways Povečanje MAP anaerobnega praga
Visoka intenzivnost I3	85 do 90 % Max HR	65–75 % MAP	1 do 2h	Tempo	30' serije 1 do 2 h neprekinjeno (v skupini)	Vzdrževanje hitrosti Tekmovalno povprečje Povečanje MAP
Zmerna intenzivnost I2	75 do 85 % Max HR	50–65% MAP	3 do 5 h ali več	Vzdržljivost, aktiven počitek, dolga, neprekinjena vožnja, tekmovalni čas	Razgiban teren s sprinti Kadenca udarcev	Aerobna vzdržljivost Aktiven počitek
Nizka intenzivnost	<75 % Max HR	<50 % MAP	Ni pomembno	Okrevanje		Pasiven počitek Regeneracija

1. teden**Cilj: vzdržljivost, ponovni začetek po tednu okrevanja. Postopna faza okrevanja**

Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga	
Trening 1 (med tednom)	1h	I1	Ravna	Kadenca	Nizka prestava, vožnja v visoki kadenci
Trening 3 (vikend)	2h15	I1-I2	Ravna	Vzdržljivost	Intenzivnost I1 na ravnem odseku in ohranjanje intenzivnosti I2 pri vseh vzponih.
Trening 4 (vikend)	2h30	I1-I2	Ravna	Vzdržljivost	Intenzivnost I1 na ravnem odseku in ohranjanje intenzivnosti I2 pri vseh vzponih.

PODROBNO O IZDELKU**Izotonični napitki**

Izotonični napitki Isostar Hydrate & Perform predstavljajo trojno korist za vzdržljivostne športnike: vnos energije, hidracija in vnos natrija. V tekoči obliki jih telo najlažje absorbira, predvsem zaradi izotonične narave napitka (prosta izmenjava mineralov in ogljikovih hidratov med črevesno pregrado in krvjo). Poleg tega njihove prilagojene koncentracije ogljikovih hidratov zagotavljajo (odvisno od trajanja vadbe) energijo, potrebno za pravilno delovanje mišic med vadbo. Ti napitki so na voljo v obliki šumečih tablet (Powertabs) in jih lahko enostavno prevažate na kolesu, zato si lahko pripravite energijsko pijačo, takoj ko imate dostop do vode.

Pozor: V prevelikem odmerku bo tekočina postala hipertonična, kar bo povzročilo dehidracijo telesa. Po drugi strani pa bo premajhen odmerek povzročil, da bo izdelek postal hipotoničen in bo telo še bolj hidriralo, vendar ob zmanjšanem vnosu ogljikovih hidratov.

2. teden

Cilj: Izboljševanje kadence

Trajanje	Intenzivnost	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga	
Trening 1 (med tednom) neobvezen	1h	I1	Ravna	Kadenca	Nizka prestava, visoka kadenca.
Trening 2 (med tednom) neobvezen	2h30	I1- I2	Ravna	Kadenca	Nizka prestava, visoka kadenca. Vključiti 5 10" pospeševanj
Trening 3 (vikend)	2h15	I1-I2	Hribovita	Vzdržljivost	Intenzivnost I1 na ravnem predelu in ohranjanje intenzivnosti I2 pri vseh vzponih.
Trening 4 (vikend)	3h00	I1- I2	Hribovita	Vzdržljivost	Izmenjujte naklon v visoki prestavi in naklon z visoko kadenco (>90 rpm).

PODROBNO O IZDELKU

Energijske športne ploščice

Energijske ploščice Energy Sport so žitne ploščice, ki vsebujejo mešanico enostavnih in sestavljenih ogljikovih hidratov, s čimer zagotavljajo energijo med intenzivno in redno vadbo ter tako omogočijo, da si vaše telo zapolni zaloge ogljikovih hidratov. Z rednim uživanjem teh ploščic si boste zagotovili dolgotrajen vnos energije med vadbo.

Ploščice se torej razlikujejo od drugih oblik (gelov, napitkov, sadnih želejev) po svoji teksturi in nudijo bolj raznolik vnos hranil (beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob). Z majhnimi grizljaji si zagotovite vnos vsega, kar potrebujete.

3. teden

Cilj: Vzdržljivost s treningom kadence in moči

Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga	
Trening 1 (med tednom) Na domači napravi	1h	I2-I3	Ravna	Kadence	Na terenu I2 in 2 5-minutni pospeševanji pri I3.
Trening 2 (med tednom) Neobvezno	3h00	I2-I4	Ravna	Intenzivnost v pospeševanju slope	Raven teren in 5 10-sekundnih pospeševanj
Trening 3 (vikend)	2h45	I2-I3	Hribovita z naklonom	Vzdržljivost	Intenzivnost I2 na ravnem odseku in vzdrževanje intenzivnosti I3 na vseh vzponih.
Trening 4 (vikend)	3h30	I2-I3	Hribovita z največjim naklonom	Vzdržljivost	Izmenjevanje naklona v visoki prestavi in naklona z visoko kadenco (> 90 rpm).

PODROBNO O IZDELKU

GELI



Geli so koncentrat ogljikovih hidratov, kar vam da dodaten val energije, da se lahko zoperstavite športnim izzivom. Ko gel zaužijete, bo trajalo nekaj minut, preden se absorbira, zato je pomembno, da to upoštevate, če želite kar najbolj izkoristiti njegov učinek. Na voljo je v več oblikah: vrečkah (Energy Gel) ali tubah (Energy Booster). Na voljo so tudi določene posebne različice:

Tekoči geli: Te izjemno tekoče gele lahko popijete, kar pomeni, da nimajo tiste prave teksture gelov, ki je nekateri športniki ne marajo.

Kofeinski geli: Ti geli zagotavljajo tudi že znane učinke kofeina.

Actifood: Ta oblika gela ima teksturo kompota, ki je prijetnega občutka v ustih in se enostavneje prebavi. Ima večjo kapaciteto (90 g tuba), kar po vsebnosti ogljikovih hidratov ustreza dvema geloma.

Pozor: Po vsakem gelu vedno naredite nekaj požirkov, da preprečite morebitne trebušne težave, ki jih lahko povzroči koncentracija ogljikovih hidratov.

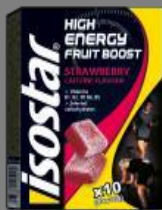
4. teden

Cilj: Izboljševanje vzdržljivosti

Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga	
Trening 1 (med tednom) neobvezno	1h00	I1- I2	Ravna	Aktivno okrevanje	Nizka prestava, visoka kadenca.
Trening 2 (med tednom) Neobvezno	3h30	I2- I4	Hribovita	Threshold training	Hribovit teren s 3 10-minutnimi pospeški pri I3 in 1 5-minutnim pospeškom v naklonu pri I4, če zmorete.
Trening 3 (vikend)	3h00	I2- I3	Hribovita	Kritična vzdržljivost	Intenzivnost I2 na ravnem odseku in vzdrževanje intenzivnosti I3 na vseh vzponih.
Trening 4 (vikend)	4h00	I2- I3	Hribovita z največjim naklonom	Moč-vzdržljivost	Izmenjevanje naklona v visoki prestavi in naklona z visoko kadenco (> 90 rpm).

PODROBNO O IZDELKU

HIGH ENERGY FRUIT BOOST



High Energy Fruit Boost predstavlja pravo alternativo gelom in je namenjen športnikom, ki gela ne morejo zaužiti zaradi velikosti in teksture. Tekstura sadnega želeja omogoča enostavno absorpcijo izdelka, ki vsebuje koncentriran sladkor, vsem takšnim športnikom in tistim, ki so se naveličali gelov.

Enako kot geli so tudi ti sadni želeji namenjeni, da vam dajo dodaten zagon, ko se soočite z izzivi na terenu. 2 sadna želeja po 10 g vam zagotovita enakovreden vnos ogljikovih hidratov kot gel. Poleg tega ti sadni želeji vsebujejo tudi 10 mg kofeina na porcijo.

5. teden

Cilj: Teden aktivnega okrevanja

	Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga
Trening 1 (med tednom)	2h00	I2- I3	Ravna	Kadenca	Visoka kadenca 2 5-minutni pospeševanji pri I3
Trening 3 (med tednom)	2h30	I2- I3	Ravna	Vzdržljivost	Na ravnem terenu, I2 na ravnem odseku in I3 v naklonu
Trening 4 (vikend)	3h30	I2- I3	Ravna	Vzdržljivost	Na ravnem terenu, I2 na ravnem odseku in I3 v naklonu
Trening 4 (vikend)	4h00	I2- I3	Hribovita z največjim naklonom	Moč-vzdržljivost	Izmenjevanje naklona v visoki prestavi in naklona z visoko kadenco (> 90 rpm).

PODROBNO O IZDELKU

IZDELKI ZA OKREVANJE

Ko se trening konča, je pomembno, da se osredotočite na okrevanje. Po večurnem fizičnem naporu se poškodujejo mišična vlakna v telesu. Za njihovo regeneracijo je treba telesu zagotoviti beljakovine, ki predstavljajo osnovno orodje za sintezo beljakovin v mišicah. Drugi del okrevanja pa je sestavljen iz obnovitve glikogenskih zalog, ki so se med dolgotrajno vzdržljivostno vadbo močno izčrpale.



Tem potrebam lahko zadostite zlasti z dvema izdelkoma iz Isostarjeve ponudbe. Linija Reload After Sport vam omogoča, da si napolnite svoje glikogenske zaloge. Vsebuje tudi 20 % beljakovin. Priporočljivo je, da po vadbi zaužijete 2 ploščici, s čimer si zagotovite 20 g beljakovin. Napitek Whey Protein, ki je sestavljen iz 70 % beljakovin, vam omogoča, da si po visoki intenzivni vadbi obnovite mišična vlakna. Ta dva izdelka je treba zaužiti najpozneje v 3 urah po vadbi, da ujamete anabolično okno.

6. teden

Cilj: Trening vzdržljivosti in moči s povečanjem volumna

	Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga
Trening 1 (med tednom) Optional	2H00	I1-I2	Ravna	Aktivno okrevanje	Nizka prestava, visoka kadenca.
Trening 2 (med tednom)	3H00	I2-I4	Hribovita z največjim naklonom	Threshold training	3 10-minutni nakloni navzgor pri I3, nato 5 minute v naklonu pri I4, če zmorete
Trening 3 (vikend)	3H30	I2-I3	Zmerno hribovita	Vzdržljivost	3 sklopi v naklonih (3X10') pri 85–90 % max HR. 10' okrevanja pri 70–75 % Max HR
Trening 4 (vikend)	5H00	I2-I3	Hribovita	Vzdržljivost	Trening v najvišjem naklonu z izmenjevanjem naklona v visoki prestavi in naklona pri veliki hitrosti

PODROBNO O IZDELKU

BIKARBONATNE PALIČICE Ta izdelek v obliki paličice, ki jo vmešate v vodo, vam bo zagotovil vnos bikarbonata.



Natrijev bikarbonat, ki je prisoten v paličicah, pomaga telesu izboljšati sposobnost nevtralizacije kisline.

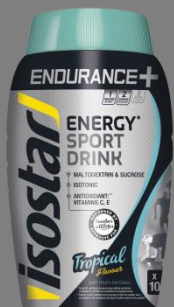
Pozor: Če želite izdelek zmešati s praškom za izotonični napitek, mora paličica nadomestiti zadnjo žlico, da ne presežete priporočenega dnevnega vnosa treh zvrhanih žlic. Če tega ne upoštevate, tvegate, da boste napitek preobremenili z ogljikovimi hidrati in porušili njegovo izotoničnost.

7. teden

Cilj: Teden priprav za intenzivnost pri vzponih

	Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga
Trening 1 (med tednom) Neobvezno	1H00	I2-I3	Ravna	Aktivno okrevanje	Pri visoki kadenci s 5 10-sekundnimi pospeški v sedečem položaju
Trening 2 (med tednom)	3H30	I2-I3-I6	Hribovita z zahtevnimi nakloni	Threshold training - neobvezno	Poiščite največje število naklonov in se vsakokrat vzpnite s postopnim pospeševanjem in 15-sekundnim maksimalnim sprintom na vrhu.
Trening 3 (vikend)	5H00	I2-I3-I4	Ravna	Vzdržljivost	Hribovit teren v skupini, če je možno z največjim številom naklonov ob sočasnem poviševanju kadence vsako uro.
Trening 4 (vikend)	4h00	I2-I3-I4	Hribovita	Kritična vzdržljivost	Na najbolj goratem možnem terenu, v osnovnem tempu , tako da vzdržujete ravni energije do konca proge, vzdržujte intenziven tempo.

PODROBNO O IZDELKU LINJA ENDURANCE+



Napitek Endurance+

Zaradi visoke vsebnosti ogljikovih hidratov je napitek Endurance+ namenjen posebej za dolgotrajno vzdržljivostno vadbo, ki traja več kot tri ure. Zaradi nizke osmolarnosti sladkorjev se ohrani izotonična lastnost pijače. Ta napitek je posebej primeren za dolge vzdržljivostne športe tudi zaradi vsebnosti raznovrstnih ogljikovih hidratov.

Ploščice Endurance+

Ploščice Endurance+ so namenjene posebej za dolgotrajno vzdržljivostno vadbo in predstavljajo idealno dopolnilo k napitku Endurance+.

8. teden

Cilj: Teden treninga za izrazito vzdržljivost

	Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga
Trening 1 (med tednom) Na domači napravi	1h00	I2-I3	Ravna	Vzdržljivost	Aktivno okrevanje, nizka prestava z visoko kadenco
Trening 2 (med tednom)	4h00	I2-I3-I6	Hribovita s 3 zahtevnimi nakloni	Intenzivnost	Hribovito s 3 6-7-minutnimi nakloni: vzponi (največ 30 sekund - 30 sekund fleksibilno).
Trening 3 (vikend)	3h00	I1-I2-I7	Hribovita	Vzdržljivost	3 sklopi naklonov po 3x7' pri 85-90 % max HR + 3' pri 92-94 % max HR + 1' pri 100 % max HR 11' okrevanje pri 70-75 % Max HR
Trening 4 (vikend)	6h00	I2-I3-I4-I5	Gora	Vzdržljivost	Dolga vožnja, 6 ur Gorat teren ali kolesarski dogodek za pripravo, intenziven tempo

PODROBNO O IZDELKU

ENERGY SHOT

Ta izdelek odlikujeta dve lastnosti: ogljikovi hidrati in kofein. Z vnosom 15,3 g ogljikovih hidratov na porcijo vam Energy Shot zagotavlja enako ogljikovih hidratov in posledično energije kot gel Energy Booster, kar vam bo dalo resnični zagon za uspešen konec. Kar zadeva kofein, pa vam Energy Shot zagotavlja vnos, ki je enakovreden dvema skodelicama kave, zato boste med vadbo manj zaznali raven utrujenosti.

Pozor: Zaužijte vsaj 20-30 minut pred želenim učinkom. Zaradi vsebnosti kofeina omejite vnos izdelka Energy Shot.



9. teden

Cilj: Teden treninga močnega tempa

	Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga
Trening 1 (med tednom) Na domači napravi	1h30	I1-I2	Ravna	Vzdržljivost	Aktivno okrevanje, nizka prestava z visoko kadenco.
Trening 2 (med tednom) Neobvezno	3h30	I2-I3-I5	Hribovita s 3 zahtevnimi nakloni	Intenzivnost	Na hribovitem terenu s 3–4 nakloni po 10 minut (kardio intenzivnost 80–90 % max HR prvih 7 minut, nato pri 95 % max HR v preostalih 3') Največ 30 sekund fleksibilno.
Trening 3 (vikend)	2h15	I1-I2-I7	Ravna	Vzdržljivost	Z visoko kadenco na ravnem terenu, majhna planota s 5 10-sekundnimi pospeški. 2' okrevanja med posameznimi pospeški.
Trening 4 (vikend)	5h00	I2-I3-I4-I5	Hribovita	Kritična intenzivnost	V zmernem tempu na hribovitem terenu v skupini, če je možno, vzdržujte ravni energije do konca proge.

10. teden

Cilj: Teden postopnega umirjanja

	Trajanje	Intenzivnost vadbe	Vrsta proge	Tematika treninga	Vsebina treninga
Trening 1 (med tednom) Na domači napravi	1h00	I1-I2	Ravna	Vzdržljivost	Aktivno okrevanje, nizka prestava z visoko kadenco.
Trening 2 (med tednom)	3h20	I2-I4	Hribovita s 3 zahtevnimi nakloni	Intenzivnost	Zmerno z 2 5-minutnimi pospeški na pobočju (intenzivnost kardio - 80–90%). Do konca v osnovnem tempu.
Trening 3 (vikend)	2h00	I1-I2-I7	Ravna	Vzdržljivost	Ravno, hribovito, s 4 15-sekundnimi pospeški preizkusite opremo za dirko.