

01.01.2008

קבוצת טריאתלון קאנטרי הרצליה

לכבוד העונה החדשה (2008) אני ממליץ לכם על קביעת יעדים (פיקים) חדשים :
טריאתלון/חצי איש ברזל/איש ברזל ותחרויות ריצה.

העונה תתחלק לשניים שבכל חלק יקבעו כמה פיקים מרכזיים (תחרויות מטרה ותחרויות מבחן לשיפור כושר אישי).

מניסיון אישי שלי, זה בלתי אפשרי להגיע לשיא בכל תחרות ולכן אני ממליץ לכם לבחור כמה יעדים ראליים עבורכם וכמה יעדים שיעזרו לכם (תחרויות מבחן) להגיע לכושר שיא ליעד המרכזי שלכם.

חלק ראשון:

ריצה

- 10.01.08 – מרתון טבריה. תחרות מבחן לאנשי הברזל.
- 16.02.08 – מרוץ עין גדי. תחרות מבחן 10 ק"מ או 21.1 ק"מ.
- 14.03.08 - מרוץ כפר-סבא. תחרות מבחן 10 ק"מ.
- 12.04.08 – מרוץ הרצליה. תחרות מבחן 10 ק"מ.

פיק 1 – טריאתלון עמק הירדן 17/5/08

ספרינט/אולימפי/חצי איש ברזל

פיק 2 – (נשים בלבד) טריאתלון נשים 31/5/08

עממי/ספרינט

פיק 2 – טריאתלון ת"א 28/6/08 (אנשי ברזל לא מתחרים)

ספרינט/אולימפי

פיק מרכזי לחלק מהקבוצה - איש ברזל – אוסטריה 13/7/08

חלק שני:

פיק 1 – טריאתלון חוף הכרמל 27/9/08

ספרינט/אולימפי

פיק 2 – דואתלון רמת השרון 18/10/08

ספרינט/אולימפי

ריצה

- 31.10.08 – מרוץ חולון. תחרות מבחן 10 ק"מ.
- 8.11.08 – מרוץ גליל ים. תחרות מבחן 10 ק"מ.
- 15.11.08 – מרוץ אייל. תחרות מבחן 5 ק"מ או 15 ק"מ, ממליץ 5 ק"מ בלבד!

פיק 3 – טריאתלון אילת 21/11/08

ספרינט/אולימפי

בשבועות הקרובים נתרכז יותר בריצה: אימוני נפח, עליות, קצב (טמפו), אינטרוולים. אם יתאפשר, נצא לאימון אופני הרים בשילוב ריצה. העונה מאוד ארוכה ואני ממליץ לכם לא למהר בהתחלת אימונים קשים, הקשיבו לגוף שלכם ובהדרגה כנסו למשטר אימונים. (הדבר מונע פציעות . . .).
הצעות/רעיונות יתקבלו בברכה,

שלכם, דיוד.