

בית ספר להסמכת מדריכים ומאמנים בספורט
עומסי אימון לפיתוח הסבולת והמהירות

(מוגש ע"י לרר זהר - ראש תחום מדריכי Outdoor Fitness)

מאפיין העומס	משך ההעמסה	עצימות ההעמסה	דופק מצופה	שיטת אימון	התאמה	תקופת אימון	התאוששות
סבולת בסיסית	45 ד' ומעלה	40%-50%	143-132	רצף	לכולם	הכנה כללית	באימון - אין בין אימונים כ-6 שעות
סבולת נרחבת	30-60 ד' ומעלה	50%-60%	155-144	רצף	לכולם	הכנה כללית	באימון - אין בין אימונים כ-12 שעות
סף אנאירובי	20-40 ד'	60%-70%	167-156	הפוגות נרחב	לכולם	הכנה כללית	באימון - 1:4 בין אימונים 24-12 שעות
צריכת חמצן מרבית	12-16 ד'	70%-80%	179-168	פרטלק	מתקדמים והישגיים	הכנה ייחודית	באימון - אין בין אימונים 36-24 שעות
סבולת אנאירובית	4-8 ד'	80%-90%	+180	הפוגות עצים	ספורטאי הישג	הכנה ייחודית ותחרויות	באימון - 1:1 בין אימונים 72-48 שעות
סבולת מהירות	4-8 ד'	85%-95%	+180	חזרות	ספורטאי הישג	הכנה ייחודית ותחרויות	באימון - 4:1 בין אימונים 72-48 שעות
מהירות	3-6 חזרות	100%	לא רלוונטי	חזרות	ספורטאי הישג	בכל התקופות	באימון - 4:1 בין אימונים עד 72 שעות

עומסי אימון לפיתוח תפקודי שריר שונים

מטרה					משתני אימון
פיתוח גוף	כוח מתפרץ	כוח מרבי	סבולת כוח	מתח שרירי	
80-60	70-30	95-85	60-40	50-30	% מהיכולת המרבית
15-10	10-6	5-2	30-20	30-20	מס' חזרות
5-7	6-4	6-4	4-3	5-3	מערכות
2-1	5-2	5-3	1-½	3-2	זמני מנוחה
בינוני	מהיר	איטי	בינוני	בינוני	קצב

סדר יעדי ביניים בהתאמה ליעד העיקרי

מטרה ←	מתח שרירי	סבולת כוח	כוח מרבי	כוח מתפרץ	פיתוח גוף
שלב 1	טונוס שרירי	טונוס שרירי	סבולת כוח	סבולת כוח	סבולת כוח
שלב 2		סבולת כוח	כוח מרבי	כוח מרבי	פיתוח גוף
שלב 3				כוח מתפרץ	