



ISRAMAN

EILAT 2023

GoldenTri

Personality goes a long way

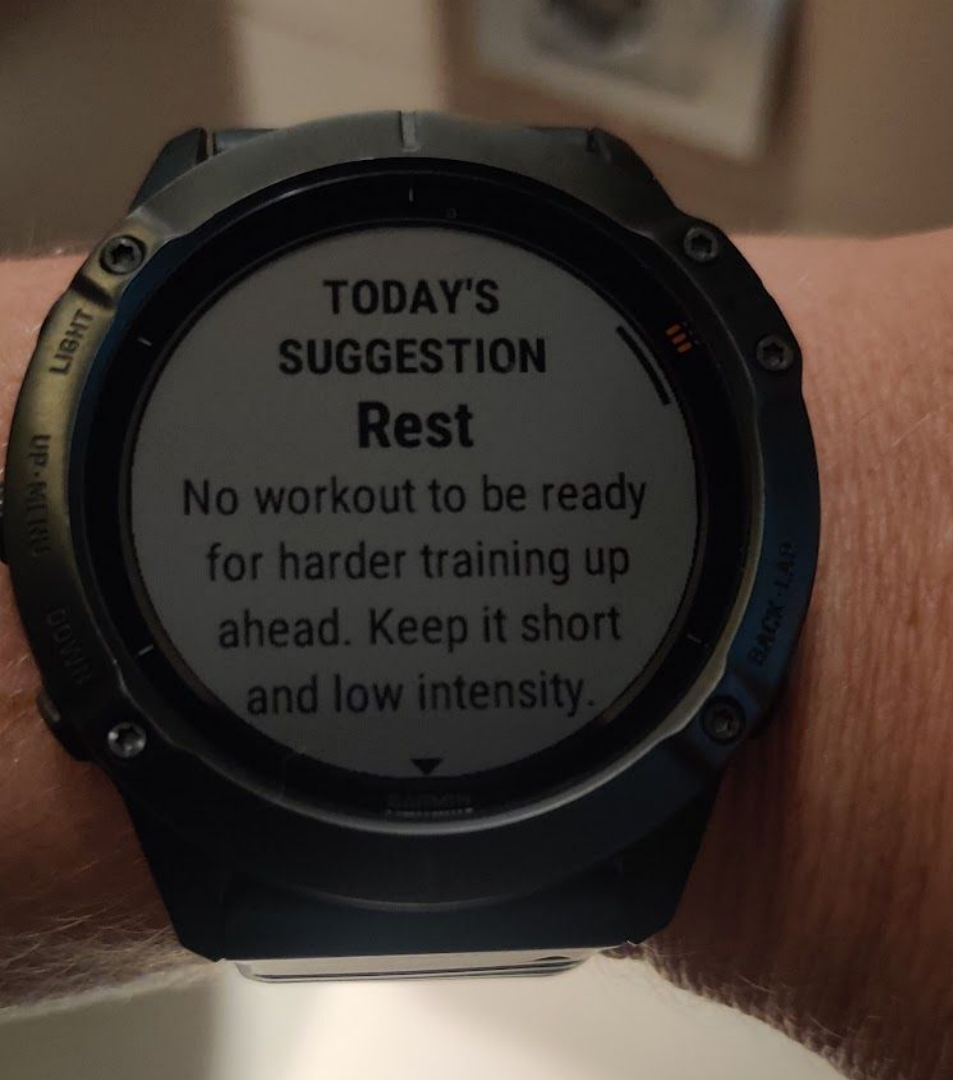
SOHO
TEAM

תדריר ישראלמן מלא

טייפר על פי ענבר זהבי



טייפר



טייפר - דגשים

- טייפר זה לא אומר שנחים, זה אומר שמתחדדים
- עושים בדיוק מה שכתוב בתוכנית ולא צעד מעבר
- 'שפעת טייפר' / 'טייפריטיס'
 - הגוף מרגיש כבד
 - המוח מרשה לעצמו לשחרר מחשבות שעד כה חסמו
- רעבים יותר, הגוף התרגל לצרוך יותר קלוריות
 - נדבר בסוף על מה לאכול
- שמרו על עצמכם, הגעתם עד כאן נותר רק לשמור
 - רק נעליים סגורות
 - לא הזמן לנסות חוויות חדשות



מנהלות באילת

- הגעה ברביעי
- לקיחת ערכות
- הכנת שקיות משתתף
- חמישי - הפקדת אופניים
- תדריך
- לבוש קבוצה ייצוגי באקספו, בתדריך,
- בתמונה הקבוצתית
- עשוי להיות קר באילת
- הכל מפורט בצ'קליסט



ISRAMAN checklist

יום חמישי (יום לפני)

- 7:00 השכמה
- 7:30 ריצה קלה ממלון ספורט עליה על חליפה ויציאה לשחיה קלה.
- 9:00 ארוחת בוקר
- 10:00 חלוקת ערכות למינעים ביום חמישי (פתוח עד 16:00)
- 10:45 תדריך למלא
- 13:00 ארוחת צהריים
- 14:30 הפקדת אופניים ושקיות, סיור בשטח ההחלפה, איסוף צ'יפ - להביא רצועה (הפקדה פתוחה 16:30-13:30)
- 16:30 צילום קבוצתי בכניסה לשטח ההחלפה - ביגוד קבוצה
- 18:30 ארוחת ערב
- 19:30 מעבר צ'קליסט + ציוד בוקר
- 20:00 לילה טוב
- לשתות 2 ליטר מים/איזו + 10 גרם פחמימה למשקל גוף**

יום שישי (תחרות)

- 4:10 השכמה
- 4:40 ארוחת בוקר
- 5:15 הגעה לשטח ההחלפה (פתוח 6:15-5:00)
- 5:15-5:30 הכנת אחרות בשטח ההחלפה - ניפוח צמיגים, פתיחת צמיגים, בקבוקי מים, הנחת מחשבון, בדיקת הילוכים
- 5:35 חזרה למלון לשירותים + עליה על חליפה - וולן במקומות הנכונים (שטיפת ידיים אחר)
- 5:50 יציאה ליונק - לקחת כובע ומשקפת
- 6:15 התמקמות בנקודת היינוק
- חצי ליטר מים עד היינוק + תמר, גל**

שבועיים לפני

- טיפול לאופניים - החלפת צמיגים, סוללות למד ואטיס ודופק
- וידוא אישור רפואי וביטוח תקינים
- באתר התחרות

שבוע לפני

- שיחה עם ענבר/מאמן
- וידוא פרוטוקול תזונה מוכן וקיים
- מעבר על החוברת למתחרה
- מעבר על אסטרטגיות מנטליות
- מעבר על סיכום תחרויות קודמות
- מעבר על עצימויות בכל מקטע
- אריוות לפי רשימת ציוד
- עיסוי אחרון

יום רביעי

- 7:30 מעבר אחרון על האריוות - כבלים, מטענים, מעבר אחרון על האופניים
- 8:00-12:30 נסיעה לאילת (בוקר בדרך)
- 7:30 בדיקת אופניים ברכיבה קלה
- 14:30 איסוף ערכה ממלון ספורט (פתוח 14:30-18:30)
- 15:30 הפתעה בחוף רויאל ביץ' + שחיה
- 16:30 הכנת ציוד להפקדה - אופניים, שקיות T1 ו-T2
- לשתות 2 ליטר מים + פחמימה לפי פרוטוקול העמסה**

לוח זמנים מפורט





שחיה

● זינוק בשעה 6:22

○ יחד עם השלשות

○ החצי מזנקים 1:20 לאחר מכן

● 2 הקפות של 1,900 מטר

○ עם יציאה מהמים ביניהן

○ חדש - מצופים לאורך המסלול ולא רק

בפניות



דגשי שחיה

איפה לזנק?

-משתתפים תחרותיים: עם שחיינים מעט טובים
מכם.

- משתתפים פחות תחרותיים: עם שחיינים
ברמתכם או מעט פחות טובים מכם.

עצימות?

-משתתפים תחרותיים: עצימות קלה-בינונית.
ניסיון לתפוס רגליים.

-משתתפים פחות תחרותיים: עצימות קלה.
ניסיון לתפוס רגליים.

-לא לנסות דברים חדשים

T1 - איך מבצעים חילוף



- כ-400 מטר ריצה

- סדר פעולות -

הורדת שעון, הורדת כובע

ומשקפת, הורדת החליפה על

השעון והמשקפת, ריצה לשטח

ההחלפה כשהחליפה בגובה

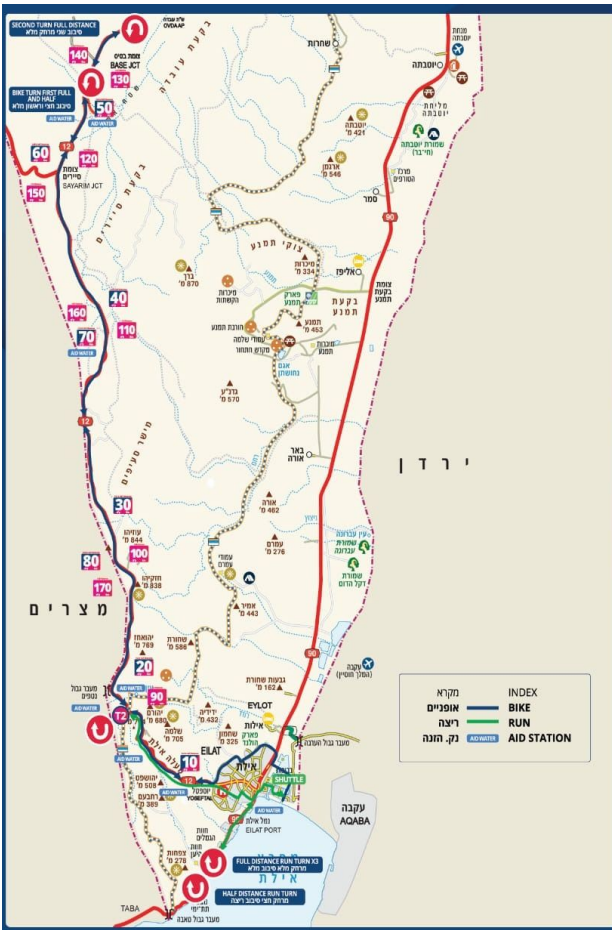
המותניים.

- יבש ואיטי או מהיר ורטוב?

- בחירת ביגוד לחלק הרכיבה

מסלול הרכיבה

- סיבוב ראשון עד סיירים
- סיבוב שני עד עובדה
- הפוך מהסדר בסימולציה





עצימות



כללי - עצימויות

•מתחילים

עד 85% בעליות/ זון 3 גבוה

יתר הרכיבה זון 3 נמוך 60-65%

•מתקדמים

עד 90% בעליות/ זון 4 נמוך

יתר הרכיבה 70% / NP

מקטעי רכיבה - העליה

קטע 1

T1 - כיכר טורונטו, חימום (מישורי - 3 ק"מ)

- סיבובי רגליים - מעט גבוה לטובת חימום
- עצימות נמוכה, הסדרת נשימה לאחר השחיה
- שתיה! התחלת פרוטוקול תזונה

כיכר טורונטו - כיכר שחמון

- עליה מתונה - 3%-4% כ 2 ק"מ.
- עצימות בינונית - 8%-10% מעל הממוצע המתוכנן (שנקבע לתוכנית הרכיבה)
- לא ללחוץ מעבר לכך, למרות שמרגישים שאפשר

כיכר שחמון - מעבר נטפים

- עליה - שיפוע ממוצע 6% - 7% עם הפוגה בדרך בצורת אמבטיה
- עצימות בינונית - 15% מעל הממוצע המתוכנן (שנקבע לתוכנית הרכיבה)
- מומלץ לחלק לשני סגמנטים (1. עד הבסיס הצבאי, 2. עד סוף הטיפוס) - שתיה ואכילה
- עבודה על פלטה קטנה, קסטה אחורית הגדולה ביותר) מקסימום סל"ד

מקטעי רכיבה - ממעבר נטפים

קטע 2

מעבר נטפים - סיירים, רולינג הילס שני סגמנטים

- 18 ק"מ רולינג הילס עם 3 עליות עיקריות (1, אחרי נטפים, חזקיהו, ובק"מ ה-17)
 - בכל ירידה - שמירה על התנוחה דרופים/אירובר שחרור רגליים וסל"ד גבוה
- 18 ק"מ ירידה מתונה - עבודה בסלד גבוה תנוחה אווירודינמית, ניצול מומנטום לצבירת תאוצה
- שימור הכוח ועבודה על פי התוכנית!!! לא להישרף למרות שמרגישים שאפשר לתת.

קטע 3

סיבוב סיירים - T2 (שטח החלפה נטפים), עליה מתונה + רולינג הילס.

- מסיירים עד הר חזקיהו - עלייה מתונה - לעיתים עם רוח פנים / צד - עכשיו לעבוד (חשוב היה לשמור כוח לקטע זה)
 - בכל ירידה - שמירה על התנוחה דרופים/אירובר שחרור רגליים וסל"ד גבוה
 - "משיכה באף"
- הר חזקיהו עד T2, מגמת ירידה כ-8 ק"מ, **בסימן התאוששות!!!** הסדרת דופק, תזונה, שחרור רגליים ולהכין עצמכם לריצה.
 - עבודה בהפוגות, חזקה/מנוחה, תוך שימור הכח ושימור הקצב - הקפדה על תזונה.

מקטעי רכיבה - אחרי הפרסה

קטע 4

מעבר נטפים - עובדה (שדה תעופה) רולינג הילס שני סגמנטים

- 18 ק"מ רולינג הילס עם 3 עליות עיקריות (אחרי נטפים, חזקיהו, וב-ק"מ ה-17)
 - בכל ירידה - שמירה על התנוחה דרופים/אירובר שחרור רגליים וסל"ד גבוה
- 27 ק"מ ירידה מתונה - עבודה בסל"ד גבוה תנוחה אווירודינמית, ניצול מומנטום לצבירת תאוצה
- שימור הכוח עבודה על פי התכנית! לא להישרף למרות שמרגישים שאפשר לתת.

קטע 5

סיבוב עובדה - T2 (שטח החלפה נטפים) - (עברנו 135 ק"מ) - תחושת הלבד, אובדן משיכה באף, עייפות

מצטברת

עליה מתונה + רולינג הילס (מאופיין ברוח פנים/צד)

- שינוי מנח ישיבה, כל כמה זמן לעבור למצב עמידה - הזרמת דם
- שחרור רגליים בירידות.
- תזונה, פרוטוקול, תזונה
 - בכל ירידה - שמירה על התנוחה דרופים/אירובר שחרור רגליים וסל"ד גבוה
- הר חזקיהו עד T2, מגמת ירידה כ-8 ק"מ, **בסימן התאוששות!** הסדרת דופק, תזונה שחרור רגליים ולהכין עצמך לריצה.

מסך מחשב הרכיבה - מקטע עבודה



- זמן במקטע
- מהירות
- מרחק במקטע
- ואט 3 שניות
- ממוצע ואט הלאפ
- NP של הלאפ
- קאדנס
- דופק רגעי

בחירת עצימות - רכיבה

Time \ IF	67%	68%	69%	70%	71%	72%	73%	74%	75%	76%	77%	78%	79%	80%
6:30	292	301	309	319	328	337	346							
6:20	284	293	302	310	319	328	338	347						
6:10	277	285	294	302	311	320	329	338	347					
6:00	269	277	286	294	302	311	320	329	338	347				
5:50	262	270	278	286	294	302	311	319	328	337	346			
5:40	254	262	270	278	286	294	302	310	319	327	336	345		
5:30	247	254	262	270	277	285	293	301	309	318	326	335	343	352
5:20	239	247	254	261	269	276	284	292	300	308	316	324	333	341
5:19	232	239	246	253	260	268	275	283	291	298	306	314	322	331
5:00		231	238	245	252	259	266	274	281	289	296	304	312	320
4:50			230	237	244	251	258	265	272	279	287	294	302	309
4:40				229	235	242	249	256	263	270	277	284	291	299
4:30					227	233	240	246	253	260	267	274	281	288

NOTE: Intensity Factor (IF) = Normalized Power (NP) divided by Functional Threshold Power (FTP). Training Stress Score (TSS) = IF² x Time (in hours) x 100

SOURCE: Copyright 2008 by Rick Ashburn

	Left a little on the table
	Safe zone for unsure runners and novices
	Good range for most age group athletes with good preparation
	For proven, strong Ironman runners only
	Run a few miles, then walk it in
	You are likely blown; try again next year



T2 - נטפים

- סוף סוף! יאללה אפשר להתחיל
- מומלץ לשים ג'ל בנעליים
- שימו לב שרוב הסיכויים שלא תחשו את כפות הרגליים בקילומטרים הראשונים
 - התחושה תחזור לאט לאט
 - לא לרוץ על הג'ל מהסעיף הקודם



ISRAMAN ריצה

EILAT 2023

- ירידה של כ-10 ק"מ
 - ללא ריצה בשטח - ירד
 - ריף הדולפינים - קו הסיום * 3
 - החל משעה 16:00 חובה לצאת לריצה עם פנס ראש ועם מחזירי אור אחורי שיסופק ע"י המארגנים. אי מילוי ההנחיה יגרור פסילה.
 - יהיה קר כשירד החושך
 - מומלץ להשאיר משהו חם שיחכה בכיכר גולדן
 - משיקולי בטיחות, ניתן ללוות רצים החל מהשעה 17:30. הליווי רגלי בלבד וללא כל מגע פיזי ויבוצע ע"י מלווה יחיד עם פנס ראש. ליווי באופן אחר או ליווי שמפריע למתחרים אחרים יגרום לענישת המתחרה.



תכנון ריצה - מלא

מתחילים ●

○ T+50 בירידה. T+90

במישור או מה שנשאר.

○ דופק זון-2

מתקדמים ומנוסים ●

○ T+30 בירידה. T+60

במישור

● הקצב עלול לדעוך ולכן אין לבנות

על נגטיב ספליט.

● לא לוותר על התזונה למרות

שכבר אין חשק



דגשים לריצה בירידה

- מנח הגוף
- ידיים
- דריכה
- תדירות צעד
- אורך הצעד

	נקודת הזנה	AID STATION	Salt Tablets כדורי מלח	Salty snack בינג'לה	Fruits פירות	Coke קוקה קולה	Energy Source משקה ארוטוני	Energy Gel ג'לי אנרגיה	Water מים	WC שרותים
RUN	מעוז / אנאדיר	MAOZ / AGADIR		X	X	X	X	X	X	
	גולדן טרי / מרידיאן	GOLDEN TRI / MERIDIAN	X	X	X	X	X	X	X	X
	זן / דולפין ריף	ZEN / DOLPHIN REEF	X	X	X	X	X	X	X	X
	גולדן טרי / מרידיאן	GOLDEN TRI / MERIDIAN	X	X	X	X	X	X	X	X
	מעוז / אנאדיר	MAOZ / AGADIR		X	X	X	X	X	X	
	מעוז / אנאדיר	MAOZ / AGADIR		X	X	X	X	X	X	
	גולדן טרי / מרידיאן	GOLDEN TRI / MERIDIAN	X	X	X	X	X	X	X	X
	זן / דולפין ריף	ZEN / DOLPHIN REEF	X	X	X	X	X	X	X	X
	גולדן טרי / מרידיאן	GOLDEN TRI / MERIDIAN	X	X	X	X	X	X	X	X
	מעוז / אנאדיר	MAOZ / AGADIR		X	X	X	X	X	X	
	מעוז / אנאדיר	MAOZ / AGADIR		X	X	X	X	X	X	
	גולדן טרי / מרידיאן	GOLDEN TRI / MERIDIAN	X	X	X	X	X	X	X	X
	זן / דולפין ריף	ZEN / DOLPHIN REEF	X	X	X	X	X	X	X	X
גולדן טרי / מרידיאן	GOLDEN TRI / MERIDIAN	X	X	X	X	X	X	X	X	
	5.0 k POINT					X	X	X		
	2.5 k POINT					X	X	X		
BIKE		T2	X		X	X	X	X	X	X
		160 k POINT					X	X	X	X
		143 k POINT						X	X	
		128 k POINT					X	X	X	X
		91 k POINT					X	X	X	
		70 k POINT					X	X	X	X
		53 k POINT					X	X	X	X
	16 k POINT					X	X	X		

סדר חלוקת תזונה בתחנות

RUN / ריצה

BIKE / אופניים





תזונה

טיפים לטייפר

- שימו לב - עומס האימונים השבוע יורד בכ-50% מהעומס בשיא ושבוע הבא הוא ירד ל-20%.
- בשבוע התחרות הנפח והעומס יהיה נמוך משמעותית. יש לבצע התאמה של הצריכה הקלורית כדי שלא להגיע לתחרות עם שני קילו עודפים. מומלץ את הקלוריות לחסוך בפחמימות, ודאי פחמימות פשוטות ולתגבר ירקות. גם אלכוהול להוריד למינימום עד התחרות.
- תגברו שתיית מים לפחות שלושה ליטר נוזלים ביום.
- תגברו אכילה של עלים ירוקים (תרד, סלרי, חסה, עלי סלק) וכן סלק אשר תורמים לזרימת חמצן מוגברת לשרירים.
- הקפידו על לפחות 7-8 שעות שינה בלילה.
- הימנעו מקפה לפחות 6 שעות לפני השינה.
- קחו מגנזיום כל ערב להעלאת רמתו בדם (נשים 300 מ"ג, גברים 400 מ"ג)
- רגילים לשתות קפה? המשיכו גם בשבוע שלפני התחרות. "גמילה" פתאומית עלולה להסב יותר נזק מתועלת.
- יום-יומיים לפני התחרות - לנוח!!! זה לא הזמן לסיבובים מיותרים באקספו.



טיפים לשבוע התחרות

- הורדה של הפחמימות בשבוע שלפני התחרות וביומיים שלפני התחילו לתגבר את אכילת הפחמימות.
- **שימו לב-** העדיפו להפחית עד כמה שניתן דגנים מלאים, פירות ירקות ומוצרים עשירים בסיבים תזונתיים. אלה מאטים את ריקון הקיבה ועלולים לגרום לאי נוחות במערכת העיכול במאמץ.

כמה פחמימות צריך לצרוך בהעמסה?

- 10 גרם פחמימה לק"ג. לדוגמא - מתאמן השוקל 70 קילו, צריך 700 גרם פחמימה.
- 15 גרם פחמימה = פרוסת לחם לבן/שליש פיתה/שליש לחמניה 5 גרם אורז או פסטה מבושלת 80 גרם תפוז"א מבושלת/חטיף אנרגיה 30 גרם קורנפלקס 20 גרם שטוחים/קרקים 2 כפות גרנולה/בננה 2 תמרים/בקבוק איזוטון (משתנה מחברה לחברה).
- נחלק את עומס הפחמימות ל-2 ארוחות עתירות בפחמימה (צהריים וערב מוקדמת), ארוחת בוקר עם כמות חלבון קטנה וכמות פחמימה גדולה יותר וארוחות קטנות כל 2-3 שעות שיכילו פחמימות בכמות קטנה יותר. בנוסף, הוסיפו 2 בקבוקי איזוטון יום לפני התחרות -דרך מצוינת להכניס עוד פחמימות נוזלים ומלחים לגוף.

חשוב לומר!

- אין צורך להעמיס שבוע לפני פחמימות! כי גם העמסה מוגזמת מידי בתזונה עלולה לגרום לאי נוחות במערכת העיכול, דחף להתפנות, תחושת נפיחות ואגירת נוזלים אשר תגרום לכבדות ביום התחרות. אז מה לעשות? להגביר את צריכת הפחמימות כפי שעשיתם לפני אימונים ארוכים, סימולציות או במחנה האימונים ולא לחרוג מעבר לזה כי אין לדעת מה "עוד קצת" יעשה לגוף.

בוקר התחרות

- כ-90 דקות לפני תחילת התחרות מומלץ לאכול כ-200 קלוריות ממקור פחמימתי, ולשתות כחצי ליטר מים (להשלים את האיבוד מהלילה).
- דגני בוקר, 2 מנות פרי, 2 פרוסות לחם עם חמאת בוטנים ודבש או ריבה או חטיף אנרגיה ובננה.
- כ-20 דקות לפני הזינוק מומלץ לצרוך פחמימה עם אינדקס גליקמי גבוה שתתפרק מהר ותעלה את רמות הגלוקוז בדם בדיוק לתחילת התחרות: 200-300 מ"ל משקה איזוטון, ג'ל אנרגיה, סוכריות אנרגיה או תמרים יכולים לעשות את העבודה מצוין.
- כאן המקום לומר, כי נושא התזונה בסמוך לתחרות ובזמן התחרות הוא מאוד אינדיבידואלי, ולכל אחד יתאים משהו אחר.

קווים לניהול התזונה בתחרות

- הרגלי צריכה- הישארו עם המוכר והידוע. אין לדעת איך שינוי, ולו הקטן ביותר, ישפיע על מערכת העיכול, הבריאות וביצועים שלכם.
- נוזלים –הקפידו על נוזלים כדי לא להגיע להתייבשות!!!
 - הקו המנחה הכללי הוא בין 500 - 750 מ"ל לשעה
- פחמימות – הצריכה המומלצת לתחרויות באורך שכזה היא בין 60-80 גרם פחמימה / 250-350 קלוריות ממקור פחמימתי לשעת מאמץ. ננצל בעיקר את שלב האופניים בדגש על תחילתו.
- 100 קלוריות הן: 2 תמרים\בננה\רבע פיתה עם דבש וכד'ג'ל\לחצי בקבוק איזוטון 2:1 (שילוב של גלוקוז ופרוקטוז)\ בקבוק איזוטון רגיל\4 סוכריות אנרגיה\חצי חטיף אנרגיה מיועד לספורט\חופן בייגלה

הכנת פרוטוקול
תזונה



איך משפרים את איכות השינה

- נמנעים מארוחות כבדות בסמוך לשינה- כשהגוף מתאמץ לעכל בשר, אוכל שומני, מטוגן ומעובד הוא מתקשה להיכנס לשינה עמוקה.
 - הרחיקו קפה ואלכוהול 6 שעות לפני השינה- וגם אם זה לא משפיע עליכם ואתם נרדמים בקלות.
 - העשירו את התזונה שלכם במגנזיום או קחו תוסף לפני השינה. אם אתם נגד כדורים ניתן למצוא את המגנזיום בתרד, שוקולד מריר, בננה, אבוקדו, שקדים, קשיו, שיבולת שועל, חמאת בוטנים או אפונה. גם דובדבנים שעשירים במלטונין יעשו את העבודה.
 - סננו אור כחול והקפידו על חושך מוחלט בחדר- אור כחול המופרש דרך הפלאפון והמחשב מוריד את רמות המלטונין, הורמון האחראי להכין את הגוף לשנת לילה.
 - הקפידו על סדר שינה- לכו לישון סביב אותם שעות וקומו סביב אותן שעות.
 - נרצה לסיים את הפעילות בשעה מוקדמת יותר ולא בסמוך לשינה! ייקח לנו הרבה יותר זמן להיכנס לשינה עמוקה.
- בכל זאת אדרנלין הוא חומר מעורר 😊



דגשים מנטליים - מה קורה אם

- מה קורה אם בעטו לי את המשקפת בתחילת השחייה?
- מה קורה אם עפה לי התזונה?
- מה קורה אם יש רוח חזקה?
- מה קורה אם קר מדי? מה קורה אם יש גשם?
- מה קורה אם לא הצלחתי לאסוף בקבוק בתחנת ההזנה?
- מה קורה אם קשה לי כבר באמצע הרכיבה? מה קורה אם נתנו לי כרטיס?
- מה קורה אם אני כבר בק"מ 15 בריצה וממש קל לי?

ציוד טריאתלון

רכיבה

שחיה + ריצה

כללי

משקפי שמש	משקפת שחיה + משקפת רזרבית	מפתחות אלן	בודי גלייד
בגד ים	כובע ים	מטען להילוכים	שמן תינוקות
מטען לנייד	נעלי ריצה	סוללה ספייר למד וואטים	רצועה לצ'יפ
מתאם גרמין + מטען + מתאם	גרביים לריצה	שעון רכיבה	רצועה למספר חזה
העתק אישור רפואי וביטוח	חולצת ריצה	כפות לפנצ'רים	גילים
תו ירוק	מכנסי ריצה	אפנימית 2	כדורי מלח
קוד רישום	כובע ריצה	משאבה	מגנזיום
תעודה מזהה	חליפת שחיה	בלונים - רשות	אבקת איזוטון
מגבונים לחים	שקית ניילון	משקפי רכיבה	כדורים - בטן, גרון, ראש
אזיקונים	בודי גלייד	נעלי רכיבה	מגבונים
איזולירבנד שחור	חליפת טריאתלון	רשות- מכנס רכיבה + חולצת רכיבה	מגבת
מספריים קטנות	רצועת דופק	כפפות רכיבה	תיק קטן להחלפה
Cutter		גרבי רכיבה	שמן לאופניים
נעלי ספורט		בקבוקי מים	בגדים לזריקה לפני הזינוק
שקיות ניילון קטנות לאוכל		בקבוק קדמי + קשים	קרם הגנה
בגדי אימון ריצה + אופניים		קסדה	כלי רחצה
			כפכפים

קישור לרשמ"צ



שאלות?

*שימו לב לעדכונים בחוברת התחרות ובתדריך



בהצלחה!

