|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **יחידת אימון** | **שימוש במהלך העונה** | **מקורות אנרגיה** | **סוגי אימון** | **דופק** | **ריכוז חומצת חלב** | **אפיון פיזיולוגי** | **מטרה** | **V** |
| 45-90 דק  100-5000 מטר | לאורך כל העונה, אך בעיקר בתקופת ההכנה, בעבודה טכנית | שומנים/ חומצות שומן | מרתון (רצף ממושך), אימון הפוגות נרחב, התאוששות, אימון טכני/ גריפה | 120-140 | 0-2 | תחום הסף האירובי | סבולת יסוד אירובית, בנייה מחדש, חימום, הרפיה, התאוששות, טכניקה: טווח גריפה | V1 |
| 30-60 דק  100-3000 מטר | לאורך כל העונה | שומנים (בעיקר חומצות שומן) וגליקוגן (פחמימות) | אימון הפוגות נרחב, אימון רצף | 145-165 | 2-3.5 | תחום המעבר בין הסף האירובי לסף האנאירובי | סבולת יסוד אירובית | V2 |
| 20-40 דק  50-800 מטר | מתחילת השלב הבסיסי (אחרי שלב ההכנה) עד לתקופת החידוד) | גליקוגן (פחמימות), שומנים (חומצות שומן) | אימון הפוגות נרחב, פארטלק | 150-170 | 3.5-5 | תחום הסף האנאירובי | סבולת אירובית כללית | V3 |
| 8-16 דקות  50-400 מטר | בעיקר בסוף השלב הבסיסי ובתחילת שלב החידוד | גליקוגן (קרוב ל100%) | תחום המעבר שבין אימון הפוגות נרחב לאימון הפוגות עצים | 170-185 | 5-8 | צריכת חמצן מרבית (שיא האימון האירובי) | הספק אירובי מרבי | V4 |
| סה"כ 3-8 דק  50-200 מטר | בעיקר ב2-3 שבועות לפני שלב החידוד | גליקוגן ו- ATPCP | אימון הפוגות עצים | 180-195 | 8-12 | אנאירובי לקטי, חומציות גבוהה | סבולת אנארובית | V5 |
| סה"כ 1.5-8 דק  50-100 מטר | בעיקר בשלב החידוד (עד כשבוע לפני התחרות) | גליקוגן ו- ATPCP | אימון חזרות | 190 עד דופק מרבי | 8-16 | אנאירובי לקטי, חומציות גבוהה מאוד | הספק רצף אנארובי (עמידות בפני ריכוזי חומצת חלב) | V6 |
| 30-120 שניות  7-25 מטר | לאורך כל העונה | בעיקר ATPCP | אימון חזקות | לא משמעותי | נמוך, לא רלוונטי | אנאירובי אלקטי (פוספוגני ATPAP | מהירות מרבית הספק על אנאירובי | V7 |