

## הרצאות מקוונות של מאמני נבחרת ישראל באופניים

איגוד האופניים שמח להזמין להשתתף בסדרת הרצאות בנושאי אימון מגוונים שיועברו ע"י מאמני נבחרת ישראל.

ההרצאות יתקיימו דרך אפליקציית ZOOM בימים הבאים בשעות 16:00 – 18:00.

תאריך: יום שלישי 7/4/2020

מרצה: יובל בן מרדכי, מאמן נבחרת ישראל באופני כביש לגברים

**נושא: אימון מבוסס הספק - יישום תורת האימון המודרנית בשלבי הפיתוח השונים של הספורטאי בהתבסס על מדידת הספקי רכיבה והנגזרות שלהם.**

קישור להרצאה: <https://zoom.us/j/455624296?pwd=TGkrRHZhbjNTQ2E5NW85R0ZsT0lydz09>

תאריך: יום ראשון 12/4/2020

מרצה: ניב ליבנר, מאמן נבחרת ישראל באופני כביש לנשים

**נושא: הדרך למקצוענות לאורך השנים**

קישור להרצאה: <https://zoom.us/j/983110972>

תאריך: יום שני 13/4/2020

מרצה: יובל בן מרדכי, מאמן נבחרת ישראל באופני כביש לגברים

**נושא: אימון מבוסס הספק – ניתוח מתקדם של אימונים דרך תוכנת Trainingpeaks (הרצאת המשך להרצאה ב-7/4).**

קישור להרצאה: <https://zoom.us/j/584235842>

תאריך: יום ראשון 19/4/2020

מרצה: סטיב מקיואן, מאמן נבחרת ישראל באופני מסלול

**נושא: ענף אופני מסלול – אימון ומרוצים (הרצאה באנגלית)**

קישור להרצאה: <https://zoom.us/j/206270675>

תאריך: יום שני 20/4/2020

מרצה: ירדן גזית, מנכ"ל משותף / מנהל מקצועי

**נושא: ליגת המכללות של ארה"ב באופניים: גישה שונה לפיתוח ספורטאים. מבוסס על ניסיון אישי כרוכב/סטודנט במכללת פורט לואיס בדוראנגו, קולוראדו, ארה"ב.**

קישור להרצאה: <https://zoom.us/j/178218973>