



TRETJI KORAK

*(dvojni
olimpik,
srednji
triatlon,
polovični
ironman,
serija 70,3:
1,9/90/21)*

V naravi človeka nasploh je, da se ozira za vedno novimi, neznanimi, višjimi cilji. Ravno tako je popolnoma naravno v razvoju triatlonca, da si išče novih in novih izzivov. Za nekoga, ki je vstopil v triatlon kot začetnik, okusil vse zadovoljstvo ob prvem triatlonu za vsakogar in se z načrtnim in zavzetim treningom dokopal do izkušnje kratkega triatlona, je popolnoma razumljiva odločitev, da bi se preizkusil na naslednji razdalji srednjega triatlona. Razdalje srednjega triatlona nekoliko variirajo in so okvirno sledeče:

- plavanje 1,9-3 km
- kolesarjenje 80-90 km
- tek 20-21,1 km

Razdalje srednjega triatlona so same po sebi razumljive. V svetu triatlona je slej ko prej IRONMAN merilo vsega in velja za izhodiščno enoto. Polovica osnovne enote je pač polovični ali srednji triatlon. Približno četrtnina IRONMANA odgovarja razdaljam kratkega oziroma olimpijskega triatlona, ki ga tako imenujemo od časov, ko je bil vpeljan v program Olimpijskih iger. Sam zagovarjam tezo, da je Olimpijski triatlon, odkar je

na kolesarjenju dovoljena vožnja v zavetrju, že domala nek nov šport, ki ima skupnega s triatlonom, kot se je razvil v začetku, predvsem to, da je sestavljen iz istih treh osnovnih aerobnih športov. V vsem ostalem pa je Olimpijski triatlon, glede na popolnoma spremenjeno filozofijo in predvsem tekmovalno taktiko, praktično nov šport. Po mojem je prava sreča za triatlon, da se predvsem na daljših razdaljah še naprej goji kot individualen šport, brez možnosti vožnje v zavetrju in s tem pomoči drugih članov ekipe ali ostalih tekmovalcev.

V prvotni obliki triatlona pridejo do izraza predvsem individualne fizične in fiziološke sposobnosti posameznika in triatlon ostaja izključno preizkus posameznikovih sposobnosti. Trdim, da je nekako pravičnejši bolj viteški šport.

Nastop v srednjem triatlonu traja za največje mojstre tega športa tudi manj kot štiri ure, za dobre rekreativce pa od 5 do 8 ur. Srednji triatlon nikakor ni primeren za začetnika. Razdalje so že samo v posameznih disciplinah spoštovanja vredne in terjajo dolgotrajnejši trening in ustrezno pripravo. Tudi rekreativcem, ki prihajajo iz katerega od vzdržljivostnih športov brez predhodnih izkušenj v kratkem triatlonu, ga ne priporočam. Morda to ne velja za dobro trenirane izkušene maratonce, ki se lahko podajo na srednji triatlon s samo nekajmesečnim ustreznim treningom, vendar še ti samo ob predpostavki, da so osvojili primerno plavalno tehniko in ni bojzani za predčasen odstop že kar na uvodni disciplini triatlona.

Ta distanca je nekako obvezen vmesni korak za vsakega triatlonca, ki sanja, da bo postal IRONMAN.

Nekaterim rekreativcem, ki nimajo želje in niso pripravljene vsemu dodatnemu odrekam, ki ga navadno zahtevajo odločitev in priprave za nastop na IRONMANU, je to tudi končni cilj ukvarjanja s triatlonom. In prav vsak, ki je uspešno končal srednji triatlon, je lahko na svoj dosežek izjemno ponosen. Kako tudi ne: 113 preplavalnih, prekolesarjenih in pretečenih kilometrov brez vmesnega postanka z zgolj energijo svojega telesa je prav gotovo velik dosežek, ki zahteva veliko ljubezni, usklajevanja, odpovedovanja, plavanja še v jutranji temi, kolesarjenja tudi v vetru, mrazu, dežju, teka na samotnih poteh pozimi v mrazu, snegu in ledu,

poleti marsikdaj v neznosni vročini.....

Nastop v srednjem triatlonu je dobrodošla izkušnja tudi za vsakega vrhunkega tekmovalca v kratkem triatlonu, ki jim nastop na dvakrat daljši razdalji priporočam predvsem kot popestritev tekmovalnega koledarja, ki navadno sodi na konec uspešne sezone. Ravno tako je srednji triatlon dobrodošla popestritev tudi za zaprisežene IRONMANE, ki nastope v srednjem triatlonu navadno načrtujejo kot pripravo in preizkus forme pred nastopom na izbranem IRONMANU, ki praviloma predstavlja vrhunec za vsakogar.

Za vse pa uspešen nastop na srednjem triatlonu gotovo pomeni potrditev izjemne telesne pripravljenosti, poplačilo in nagrado za načrtovan in predan večletni trening. Veliko je lepih, dobro organiziranih in obiskanih tekmovanj v srednjem triatlonu, ki samo čakajo na vas. Mislím, da mi lahko večina z izkušnjo srednjega triatlona pritrdi, da se v srednjem triatlonu tekmuje, kljub temu, da je razdalja več kot dvakrat daljša, zelo blizu intenzivnosti in hitrosti, ki se dosega v kratkem triatlonu. In ravno to je navadno zelo navdušujoče spoznanje za vse, ki s to razdaljo opravijo. Ne samo, da se način izvedbe tekmovanja za srednji triatlon ne razlikuje drastično od nastopa v kratkem triatlonu, tudi potreben trening ni bistveno drugačen. Seveda morajo biti treniške razdalje primerno daljše.

Kot pomembno za uspešen zaključek srednjega triatlona lahko strnemo:

- najmanj dvoleten reden vzdržljivostni trening,
- predhodna udeležba na vsaj polmaratonu,
- prevoženih več kot 100 km vsaj nekajkrat na posameznem kolesarskem treningu,
- plavalni treningi vsaj občasno v obsegu okrog 3 km,
- udeležba na vsaj enem kratkem triatlonu.

Primerno število nastopov v srednjem triatlonu na posamezno sezono je razmeroma težko priporočiti, ker se v srednjem triatlonu navadno srečujejo tako tekmovalci, ki večinoma tekmujejo na kratki distanci, kot tudi preizkušeni IRONMANI.

Za rekreativce:

- ki prihajajo iz kratkega triatlona priporočam 1-3 kratke in 1-2 srednja triatlona na sezono
- IRONMANE pa poleg 1-2 IRONMANOV tudi največ dva srednja triatlona na sezono.

Za tekmovalce, ki resno tekmujejo, pa je priporočljivo, da poleg največ šestih olimpijskih triatlonov opravijo še maksimalno tri tekmovanja v srednjem triatlonu. To pa je resnično največ za eno tekmovalno sezono.

1. Priprava na prvi srednji triatlon

V tem poglavju nagovarjam predvsem triatlonce, ki želijo po nekaj izkušnjah v kratkem triatlonu, narediti korak naprej in se povzpeti na višjo stopnico. Z vzpenjanjem na to stopnico že postaja, sicer sedaj še razmeroma oddaljen cilj-IRONMAN, zaznan in viden v vse bolj jasnih obrisih. Ravno to svetlikanje nekje daleč v prihodnosti naj vam bo povod za dvig motivacije.

Najpomembneje je, da jeseni po koncu sezone pričnete razmišljati o cilju za naslednje leto. No, cilj je že jasen: srednji triatlon. Takoj v začetku je potrebno postaviti nekoliko bolj jasne okvire. Sem sodi predvsem odločitev, da boste startali na svojem prvem srednjem triatlonu nekje konec maja. Pred vašim prvencem v srednjem triatlonu vam svetujem vsaj en start na kratkem ali olimpijskem triatlonu v mesecu pred vašo glavno tekmo. Tak nastop služi kot dober pokazatelj pripravljenosti, preizkusite lahko morda novo opremo. Predvsem pa služi kot psihološka razbremenitev pred, za vas tako težko pričakovanim, startom na srednji razdalji. O drugem nastopu lahko razmišljate enkrat avgusta ali septembra, tako, da imate po pomladanskem tekmovanju dovolj časa za nujno psihofizično regeneracijo, dopust in seveda primerno pripravo na nadaljevanje sezone. Predpogoj za tako zahteven tekmovalni program je dobro načrtovan redni trening pozno jeseni in pozimi.

Ko ste enkrat resno določili okvirne cilje, navadno nastopi obdobje, ko postanete prijetno vznemirjeni vedno, ko pomislite na ta cilj ali pa že kar malo neučakani in bi vse, kar je potrebno, postorili že kar danes, da bo čim prej za vami. Pa ne gre tako hitro.

Ne pozabite: ni cilj tisti, ki nas vleče.

Če bi bilo tako, bi z dosego cilja izgubili svoj smisel. Zagotavljam vam, da je tisto najlepše pot, po kateri stopate vsak dan. Zato ne hitite, uživajte prav vsak trenutek poti proti cilju, veselite se prav vsakega kamenčka v mozaiku. Pa še nekaj, na kar vas moram opozoriti, preden s konkretnimi koraki krenete na pot, je zelo pomembno, . Morda lahko to imenujemo obdobje stopicanja na mestu, obdobje priprave varnega zavetja, kamor se boste vračali z vaše vsakodnevne poti. Vaše najbližje, družino, prijatelje, sodelavce morate v tem času pridobiti za stvar. Ja, resnično neizmerno pomembno je, da z vsemi, ki vam pomenijo največ, razčistite vaše namene, pridobite najmanj njihovo soglasje, še bolje pa čim večjo podporo. Kajti potrebovali jih boste, ko vam bo težko in boste polni vprašanj in dvomov rabili njihovo podporo. In zelo pomembno je, da pri tem igrate odkrite karte.

Ko ste enkrat razčistili s sabo in nato s svojo okolico, predvsem najbližjimi, je čas, da naredite prve konkretne korake proti cilju. Šele na tej točki ste dobro pripravljeni za dolgo obdobje zahtevnega treninga. Za obdobje od konca septembra do maja priporočam naslednja izhodišča:

September, oktober

Po naporni sezoni si morate najprej vzeti par tednov najboljše popolnega počitka.

To je čas, ko pripravljate močno podlago za naporene treninge in ste aktivni predvsem v glavi in postorite vse zgoraj opisano.

Popoln počitek za vas, ki ste vajeni vsakodnevnih treningov, pomeni nizka stopnja aktivnosti neka-jkrat tedensko. Vse športne aktivnosti naj bodo bolj sproščene, po obsegu krajše. V tem obdobju se zanesite izključno na vaše občutke, brez štoparice, merilca srečnega utripa. Osnovno, kar si velja zapomniti je, da naj bo obseg treninga največ tretjina za vas normalnega obsega. Vse aktivnosti naj bodo izključno na pogovornem tempu. Če ne čutite posebne potrebe po treningu, je tudi nekajtedenska popolna pavza povsem v redu. Ne sekirajte se, če ste nekaj časa povsem brez treninga. Ničesar ne boste zamudili.

V drugem delu tega dvomesečnega obdobja vključite plavanje v začetku predvsem kot sprostilna razplavanje z velikim številom vaj, s katerimi si izboljšujete koordinacijo in ekonomičnost zavesljava, občutek za drsenje in plovnost. Sedaj je najprimernejši čas, da se z vso vnemo posvetite izboljševanju tehnike plavanja. V drugem delu povečajte število treningov in predvsem preplavano količino na posamezen trening. Priporočam vključitev v organizirano vadbo.

November, december

V tem obdobju postopno stopnjujte trajanje tekov, dokler najdaljši teki ne dosežejo trajanja 2 ur. Treninge še vedno izvajajte na pogovornem tempu. Lahko dodate še eno enoto treninga, priporočljivi so fartleki z vedno daljšimi teki navkreber, kjer pa tempo počasi stopnjujemo, vendar ne do maksimuma. Ravninski naj ostane samo en tek tedensko, to je najdaljši, navadno nedeljski tek, z njim gradite predvsem dolgo trajno aerobno vzdržljivost, ki bo tako odločilna na tekmah v prihajajoči sezoni.

Priporočam vsaj tri enote plavanja tedensko, dolžina posamezne enote naj bo do 1,5 ure. Plavanje naj bo proti koncu decembra po obsegu in intenzivnosti še obsežnejše, s tem, da se v program vgrajuje tudi že daljše enote neprekinjenega plavanja.



V primeru ugodnih snežnih razmer, je december idealen čas za vadbo smučarskega teka. To je izjemno dobrodošla oblika dopolnilnega treninga, ki ga priporočam prav vsakemu. Pri tem naj poudarim, da ni prav nobene potrebe, da ste nestrpni in razmišljate o kolesarskih treningih. Smučarski tek je več kot odlično nadomestilo in kolo lahko mirno počaka na daljše dneve.

Januar, februar

Preplavana količina naj januarja doseže največji obseg. Tehniki, ki ste jo izboljšali v preteklem obdobju, lahko dodajate vedno več serij intenzivnega plavanja, pri tem pa ne pozablajte tudi na dolge distance plavanja v tempu blizu tekmovalnega. Pravilni tehniki plavanja pod budnim očesom dobrega trenerja, ki vam vedno sproti popravlja drobne napake, je potrebno vedno posvečati potrebno pozornost in ne smete pozabiti na ta segment, kljub večji količini in intenzivnosti plavanja. V tem mesecu je upravičeno pričakovati izboljšanje časov plavanja na daljših razdaljah. Za kontrolo je priporočljivo opraviti kakšno testno plavanje. Predlagam razdaljo 750 m.

Pri teku nadaljujete s konceptom iz prejšnjega obdobja z izboljševanjem osnovne vzdržljivosti. Februarja obseg tekaškega treninga še nekoliko povečajte, vpeljite vedno zahtevnejše in predvsem daljše fartleke, enkrat tedensko tudi že tempo teke. Najdaljši tek ostaja dolg nedeljski tek, ki pa naj bi že bil hitrejši kot v predhodnem obdobju.

Druga polovica februarja je pravi čas za prve kolesarske, v začetku lahke, do dve uri dolge treninge. V začetku kolesarite samo ob vikendih, primerno se je morda zapeljati kam na Primorsko, kjer so pogoji navadno ugodnejši in je manj možnosti, da bi se vam kolesarjenje že v samem začetku zamerilo.

Marec, april

Kot postajajo dnevi vse daljši, tako podaljšujte tudi kolesarske treninge, ki naj že marca dosežejo tri ure, morda celo malo več. Kolesarjenje naj bo še vedno sproščeno, na pogovornem tempu, s primerno visoko kadenco, to je okrog 90-100 obratov/minuto. Potem, ko ste si ustvarili primerno bazo, začnite stopnjevati intenzivnost kolesarjenja. V zadnjem delu tega obdobja imejte v programu vedno več treningov na valovitem terenu in tudi daljše vzpone. V drugi polovici aprila je potrebno dodati trening tempa, da se tudi na kolesu počasi navadite na tekmovalne hitrosti.

Tek zadržujete na visokem obsegu, najdaljši teki ostanejo na dveh urah, počasi dodajte tudi intenzivnejše intervalne treninge. Plavanju lahko v tem času, zaradi povečanega obsega kolesarjenja, posvetite nekoliko manj pozornosti, predvsem kar se količine tiče. Tehnike nikoli ne zanemarjajte.

Celoten trening doseže aprila maksimalen obseg. Enkrat tedensko v svoj trening vpeljite treninge menjav.

Primer:

- 60km lažjega kolesarjenja + 10 km stopnjevanega teka,
- 60km lažjega kolesarjenja + do 15 km lahkotnejšega teka,
- 40km intenzivnega kolesarjenja + do 10 km intenzivnega teka.

Maj

Prvomajski prazniki so idealna priložnost za udeležbo na triatlonskem taboru. Tako se lažje popolnoma skoncentrirate na trening, uživate družbo somišljenikov, nimate težav z motivacijo in ste obenem deležni strokovnega vodstva, nasvetov. Po pripravi se obseg treninga že zmanjšuje, povečujete pa intenzivnost, vendar pa morate pri tem paziti, da imate dovolj časa za regeneracijo. V zadnjem ciklu izvajate tedensko samo še po en zahteven trening v vsaki disciplini. Zelo intenzivni so v tem času intervalni treningi na plavanju, zmanjšate pa obseg tempo treningov. Sedaj je pravi čas, da pilite formo. V svoj program lahko vključite kakšen nastop na duatlonu. Če imate priložnost in so pogoji že primerni, je priporočljivo plavanje v jezeru ali morju. Priložnost je morda tudi za kakšen kombiniran trening plavanja + teka. Pred svojim prvim nastopom na polovički morate vsaj deset dni pred startom zmanjšati obseg in tudi intenzivnost treningov. Pomembni je, da pridete na tekmo spočiti in dobro motivirani.

Primer tedenskega plana januarja »plavalni« teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure 4 km			1,5
Torek			1 ura 12 km	1
Sreda	1 ura, 2,5 km			1
Četrtek	1 ura 2,5km		1,5 ure 18 km	2,5
Petek				
Sobota	1,5 ure 4 km			1,5
Nedelja			2uri 24 km	2
Skupaj enot	4		3	7
Skupaj ur	5		4,5	9,5
Skupaj km	13		54	

Tabela: Primer tedenskega plana januarja »plavalni« teden

Tabela ne upošteva morebitnega treninga smučarskega teka, ki ga sicer v primeru ugodnih razmer nadvse priporočam in izhaja iz predpostavke, da v januarju še ne kolesarite.

Primer tedenskega plana februarja »tekaški« teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ura, 4 km			1,5
Torek			1,5 ura 18 km	1,5
Sreda	1,5 ura, 4 km		0,5 ure 6 km	2
Četrtek			1,5 ure 18 km	1,5
Petek				
Sobota	1 ure 2,5 km	2,5 uri 60 km		3,5
Nedelja			2 uri 24 km	2
Skupaj enot	3	1	4	8
Skupaj ur	4	2,5	5,5	12
Skupaj km	10,5	60	66	

Tabela: Primer tedenskega plana februarja »tekaški« teden

Primer tedenskega plana aprila »kolesarski« teden

Plavanje	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ura 4 km			1,5
Torek			1 ura 12 km	1
Sreda	1,5 ura 4 km	2 ure 55 km		3,5
Četrtek				
Petek		2 ure 55 km	+1 ura 12 km	3
Sobota		3,5 ure 100 km		3,5
Nedelja	3		2 uri 24 km	2
Skupaj enot	2	3	3	8
Skupaj ur	3	7,5	4	14,5
Skupaj km	8	210	48	

Tabela: Primer tedenskega plana aprila »kolesarski« teden

Vrsta in intenzivnosti treningov v posameznem obdobju je prikazana v nadaljevanju samo za izkušene tekmovalce na srednji razdalji. Za vas je priporočljiv zelo podoben sistem izvajanja treningov, ki je pač prilagojen vašemu tedenskemu obsegu.

Junij-september

To je za vas obdobje tekmovanj, na katerega ste se marljivo in načrtno pripravljali. Prav je, da si pred prvim, za vas glavnim ciljem spomladanskega dela sezone izberete eno pripravljalo tekmo v kratkem triatlonu,

na kateri lahko preizkusite formo, opremo, taktiko in predvsem se znebite dvomov in treme.

Po nastopu naj sledi vsaj dvotedensko obdobje brez tekme in tudi izjemno intenzivni treningi v tem času niso ravno priporočljivi. Tekmovanj v kratkem triatlonu se ne udeležujete vsak konec tedna, temveč si nastope planirate tako, da imate prost najmanj en konec tedna med dvema nastopoma. V vmesnem obdobju med dvema tekmovanjema naj bo trening zmanjšan predvsem po obsegu, privoščite si tudi primerno dolgo obdobje za regeneracijo, ki naj bo pri dobro treniranih najmanj dva dni po tekmi, pri ne tako dobro pripravljenih pa dvakrat več. Pri tri ali štiritredenskem premoru med dvema tekmama pa lahko tudi v vmesnem obdobju že izvajate intenzivne intervalne in tempo treninge, pri čemer lahko v vsaki disciplini izvedete po enega ali največ dva taka treninga. Pri plavanju vzdržujte in pilite formo z zahtevnimi serijami krajših intervalov, pri tem pa ne smete pozabiti na sproščenost pri plavanju in izvajanje vaj za izboljševanje tehnike.

V času do srede julija opravite še največ dva kratka triatlona. Zelo v redu je, da v svoj program vključite tudi kakšno tekmo v sprint triatlonu. Druga polovica julija je najboljši čas za krajšo pavzo oziroma bolj regeneracijske treninge. Obseg v teh nekaj tednih vsaj prepolvite in tudi intenzivnost močno zmanjšajte. Po taki mini pavzi nadaljujete s štiritredenskim pripravljanim ciklom pred jesenskim delom sezone, v kateri konec avgusta in v septembru ponovno opravite največ še vsaj en kratki triatlon in morda še drugi nastop v srednjem triatlonu.

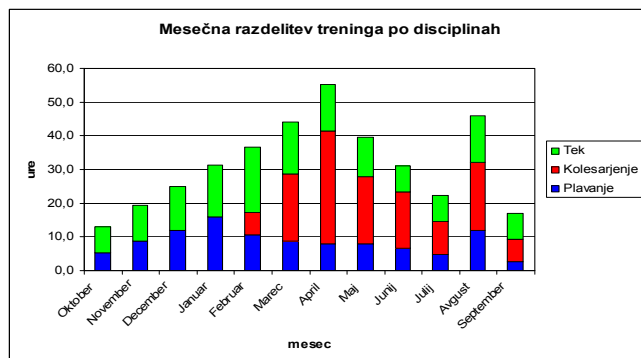
Primer mesečne porazdelitve obsega treninga za visoko motiviranega rekreativca v srednjem triatlonu:

Mesec	Plavanje v km	Kolesarjenje v km	Tek v km
Oktober	16	0	100
November	26	0	140
December	36	0	170
Januar	48	0	200
Februar	32	200	250
Marec	28	600	200
April	24	900	170
Maj	24	600	140
Junij	20	500	120
Julij	14	300	100
Avgust	36	600	160
September	12	200	120
Skupaj	316	3900	1870

Tabela: Mesečna porazdelitev obsega treninga

Spodaj je prikazana mesečna razdelitev letnega obsega treninga po trajanju v urah. Pri tem uporabljamo

za preračunavanje razdalje v ure naslednje količine: 1 ura plavanja=3 km, 1 ura kolesarjenja=30 km, 1 ura teka=13 km. To so okvirne količine, ki jih dobri tekmovalci tudi dejansko v povprečju opravijo v eni uri.



Kdor trenira na opisan način skozi celotno pripravljeno obdobje, gre lahko na start svoje prve polovičke popolnoma miren. Morda za začetek ne more računati na vrhunsko uvrstitev med zmagovalce, prav gotovo pa je dovolj pripravljen, da mu bo tekma v zadovoljstvo in nepozaben spomin. Cilj je seveda tekmo zaključiti in ne zmagati. Kdor zmore in želi v trening investirati več časa, lahko to seveda naredi, pri tem pa je še bolj pomembno paziti na zadostno regeneracijo po napornih treningih in še posebej na postopno stopnjevanje intenzivnosti in obsega treninga, ki traja tri tedne. Obdobju tritedenskega stopnjevanja mora obvezno slediti teden, ko sta obseg in tudi intenzivnost praktično razpolovljena.

Pomembno je tudi, da z najnapornejšimi treningi prekinete nekako deset dni pred nastopom in posvetite dovolj času počitku.

To popuščanje in lenarjenje stopnjajte vse do meje, ko vas obide že občutek, da ste se razvadili in polenili. Ko pridete do te točke, zadošča nekaj lažjih treningov. Vendar verjemite: velika večina triatloncev v zadnjih dneh trenira preveč in za manjšino velja, da so morda preveč popustili. Tako ali tako pa velja, da je veliko slabše, če pridete na tekmo preveč iz polnega treninga in premalo spočiti. Veliko manj je takih triatloncev, ki bi imeli težave s padcem forme zaradi predolgega in preveč obsežnega popuščanja treninga.

Sama priprava na tekmo je praktično enaka za srednji kot za kratki triatlon, zato na tem mestu ne bi ponavljal vsega, kar je bilo povedano v poglavju o kratkem triatlonu. Srednji triatlon ima vsaj eno veliko prednost v primerjavi s kratkim, namreč v tem, da se ni potrebno tako skoncentrirati na samo menjavo, ki je glede na trajanje tekme veliko manj odločilna kot pri kratkem

triatlonu. Zato je zelo smotno, predvsem pri neugodnih vremenskih pogojih, da na menjavi plavanje-kolo poskrbite za to, da se dobro posušite, predvsem pa, da se za kolesarski del preizkušnje oblečete vremenskim razmeram primerno.

V enem segmentu pa je nastop v srednjem triatlonu bistveno drugačen in veliko zahtevnejši od nastopa v kratkem triatlonu. Medtem, ko lahko s kratkim triatlonom opravite z upoštevanjem zgolj preprostega nasveta, da je potrebno na kolesu zagotoviti nekaj dodatne tekočine in energetskega napitka in na teku obvezno poseči po napitkih in okrepljenih na organiziranih okrepčevalnicah, je situacija na srednjem triatlonu že nekoliko bolj zahtevna. Tako preprost nasvet vam najverjetneje ne bo več zadostoval za tekmovalje na zgornji meji vaših siceršnjih sposobnosti in za povrh verjetno več kot pet ur neprekinjeno. Na srednjem triatlonu je že potrebno vedeti nekaj več o porabi tekočine in energije ter predvsem o načinu njihovega nadomeščanja med pet in več urnim tekmovaljem. Nadomeščanje tekočine in energije je še veliko bolj ključno, če ne celo odločilno na IRONMANU; zato sem se odločil, da o teh vprašanih spregovorim in podam konkretne praktične odgovore v naslednjem poglavju, ko bo govora o pripravah in nastopu na IRONMAN triatlonu.



2. Srednji triatlon za izkušene ambiciozne tekmovalce

Kdor si želi na srednjem triatlonu več kot finiše medalje, mora imeti predhodno kar nekaj izkušenj v triatlonu. V to skupino uvrščam triatlonce z bogatimi večletnimi izkušnjami, tekmovalce, ki želijo svoj talent povsem izkoristiti in doseči največ, kar jim dopuščajo sposobnosti. Sem sodijo tako tekmovalci, ki so se kalili v olimpijskem triatlonu in si želijo stopiti korak dlje, kot tudi prekaljeni in zapriseženi ironmenaši, ki si želijo sprememb. Za optimalen razvoj rezultata je na tej stopnji zelo pomembno poiskati krhko ravnotežje med količino treninga, potrebnim počitkom in optimalno, še dopustno intenzivnostjo treninga. Ravno zaradi visokih treninških zahtev je potrebno še kako upoštevati ostale družinske, poklicne, socialne in druge obveznosti ter obremenitve. Ta vprašanja se težko rešujejo z nekim nasvetom od zunaj, vse odgovore in primerne rešitve mora najti vsak športnik sam zase. To pa zahteva delno prilagoditev in podreditev celotnega življenja. Obseg treninga se na tem nivoju še dodatno poveča. Športnikom v tej skupini je triatlon zelo pomemben del življenja. Izhajajoč iz tega je potrebno vse predloge v tem poglavju razumeti kot eno izmed mnogih možnosti načrtovanja kvalitetnega triatlonskega treninga.

V sami osnovi se principi in zakonitosti priprave treninškega programa ne razlikujejo veliko od programa za kratki triatlon. Upoštevan je nekoliko višji izhodiščni obseg treninga, kar je možno zaradi daljšega treninškega staža, že v izhodišču zagotovljenih boljših pogojev kar se tiče časa, ki je na razpolago za trening in odločenosti postaviti triatlon za nekaj let med prve prioritete v življenju.

V to skupino sodijo na eni strani starejši izkušeni in že prekaljeni tekmovalci v starostnih skupinah. Za njih je značilno, da imajo za sabo večleten trening in po pravilu zelo dobro natrenirano aerobno vzdržljivost. Na drugi strani sodijo sem tudi mlajši triatlonce, ki so veliko hitrejši in eksplozivnejši, manjka pa jim dolgotrajne vzdržljivosti. Vendar to za njih ni slaba novica. Znano je namreč, da se da vzdržljivost lažje natrenirati kot pa hitrost.

Zelo splošen nasvet za trening srednjega triatlona se glasi: bolj sprinterski tipi športnika naj trenirajo manj intenzivno in časovno dlje kot doslej. Vzdržljivostni tipi športnikov naj v svoj trening vključijo več enot z intenzivnostjo, ki presega tekmovalno intenzivnost. Uspeh tega nasveta je v veliki meri odvisen od vedenja posameznika kateremu tipu tekmovalca pripada. Še bolj pa je pomembno ali je pripravljen in sposoben spremeniti svoje dolgoletne napačne treninške navade. Tu je lahko zelo pomemben, če ne že kar odločilen strokoven nasvet izkušenega trenerja, ki je sposoben prepoznati s kakšnim tipom tekmovalca ima opraviti.

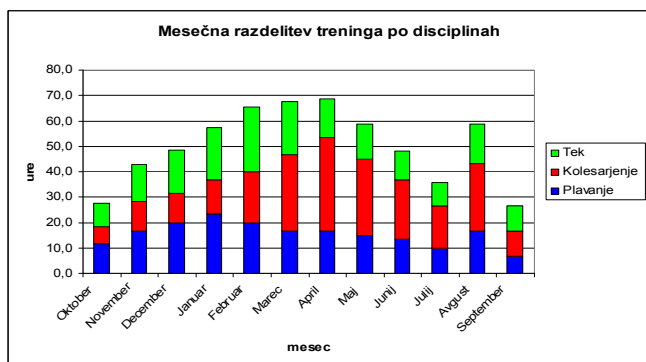
Razlike med hitrimi in vzdržljivostnimi tekmovalci se kaj kmalu izkristalizirajo v primeru treniranja v večji skupini. Ni pa dovolj, da razlike in svoje značilnosti prepoznate, potrebno je vašim ugotovitvam primerno prilagoditi način treninga.

Primer mesečne porazdelitev obsega treninga za srednji triatlon:

Mesec	Plavanje v km	Kolesarjenje v km	Tek v km
Oktober	35	200	120
November	50	350	190
December	60	350	220
Januar	70	400	270
Februar	60	600	330
Marec	50	900	270
April	50	1100	200
Maj	45	900	180
Junij	40	700	150
Julij	30	500	120
Avgust	50	800	200
September	20	300	130
Skupaj	560	6600	2380

Tabela: Mesečna porazdelitev obsega treninga

Spodaj je prikazana mesečna razdelitev letnega obsega treninga. Pri kvalitetnih tekmovalcih uporabljamo za preračunavanje razdalj v ure naslednje količine: 1 ura plavanja=3 km, 1 ura kolesarjenja=30 km, 1 ura teka=13 km. To so količine, ki jih dobri tekmovalci tudi dejansko v povprečju opravijo v eni uri.



Tudi v primeru treninga na tem nivoju bom prikazal primere tedenskega obsega vadbe v obdobju maksimalnega obsega posamezne discipline. Gre za primer najzahtevnejšega tedna v posameznem ciklu. Seveda je potrebno pri planiranju konkretne vadbe upoštevati načelo stopnjevanja obsega treninga in predvsem individualne lastnosti in sposobnosti posameznika. Prikazan je primer valovanja treninga, ko sledi lahkotnejšemu regeneracijskemu ponedeljku stopnjevanje od torka do četrta, v petek obvezna tedenska pavza in nato obsežnejši trening čez vikend. To je primer sistema 1-3-1-2.

Primer tedenskega plana januarja »plavalni« teden:

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4 km			1,5
Torek		1,5 ura 45 km	1,5 ura 19 km	3
Sreda	1,5 ure, 4,5 km		0,75 ure 9 km	2,25
Četrtek	1,5 ure 4 km		1,5 ure 19 km	3
Petek				
Sobota	1,5 ure 4,5 km	2 ure 60 km		3,5
Nedelja	0,75 ure 2km		2 uri 26 km	2,75
Skupaj enot	5	2	4	11
Skupaj ur	6,75	3,5	5,75	16
Skupaj km	19	105	73	

Tabela: Primer tedenskega plana januarja »plavalni« teden

Tabela tudi ne upošteva morebitnega treninga smučarskega teka in izhaja iz predpostavke, da v januarju še ne kolesarite na cesti, temveč na sobnem kolesu.

Prikaz vrste in intenzivnosti treninga po posameznih dnevih:

Opisane so samo glavne serije. Za vse treninge v vseh disciplinah velja, da trening pričnemo z ogrevanjem in raztezanjem in po glavni seriji končamo z lahkotnejšim ohlajevanjem in raztezanjem.

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 2x(12x100m), pavza med intervali 20", med serijama 1,5', intenzivnost na tempu trenutne sposobnosti plavanja na 1000 m, pazimo, da nam tempo ne pada. Druga serija z lopatkami, praviloma 2-4 sekunde hitreje.

TOREK:

KOLO: 4x20 minut, vsako naslednjo stopnjo kolesarimo z 10-20 vatov večjo močjo, tako da je zadnja, tretja stopnja na meji pogovornega tempa.

TEK: fartlek, razgiban teren, z vzponi 8x5 minut, intenzivnost na vzponih počasi stopnjujemo do intenzivnosti teka na 10 km, ravne dele tečemo v pogovornem tempu, spusti povsem lahkotno, sproščeno

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida (100 m, 200 m, 300 m 400 m, 400 m, 300 m, 200 m, 100 m), pavza 15, 25, 35, 45, 45, 35, 25 sekund), plavamo z intenzivnostjo, da še zmoremo vsako distanco, ki jo plavamo drugič odplavati enako hitro ali hitreje kot prvič)

TEK: iztek, v hitrosti vsaj 45 sekund oziroma do ene minute počasneje kot je naš trenutni tekmovalni tempo za 10 km

ČETRTEK:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 3x750 m, pavza 2 minuti, tempo stopnjujemo, tretjič 2-4 sekunde počasneje od trenutnega maksimalnega tempa na tej razdalji

TEK: tempo 2-3x6 km, pavza 3 minute, prva ponovitev 20-30 sekund od trenutne sposobnosti za mali maraton, druga ponovitev 10 sekund počasneje od trenutne sposobnosti za mali maraton

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim

SOBOTA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 6x500 m, pavza 1 minuta, tempo vsake ponovitve stopnjujemo za eno sekundo na sto metrov tako, da je zadnja na meji sposobnosti.

KOLO: izmenično 5 minut lahkotno, sproščeno, 5 minut intenzivno na meji pogovornega tempa

NEDELJA:

TEK: pretežno ravnina, najbolje eno uro v eno stran, drugo uro po isti poti nazaj, nazaj obvezno malenkost hitreje, tempo od 50-30 sekund počasneje od našega trenutnega tempa za mali maraton

PLAVANJE: razplavanje, vaje, morda par sprintov

Primer tedenskega plana februarja »tekaški« teden:

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4,5 km			1,5
Torek		2 ure 60 km	1,5 ura 19 km	3,5
Sreda	1,5 ure, 4,5 km		1 ura 12 km	2,5
Četrtek	1,5 ura 4,5 km		1,5 ure 19 km	3
Petek				
Sobota		3 ure 90 km	+0,75 ure 9 km	3,75
Nedelja	1 ura, 3 km		2 uri 26 km	3
Skupaj enot	4	2	5	11
Skupaj ur	5,5	5	6,75	17,25
Skupaj km	16,5	150	85	

Tabela: Primer tedenskega plana februarja »tekaški« teden

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 2x(10x150 m), pavza med intervali 30 sekund, med serijama 1,5 minute, intenzivnost na tempu trenutne sposobnosti plavanja na 1000 m, pazimo, da nam tempo ne pada. Druga serija z lopatkami, praviloma 2-4 sekunde hitreje.

TOREK:

KOLO: 3x30 minut, vsako naslednjo stopnjo kolesarimo z 10-20 vatov večjo močjo, tako da je zadnja, tretja stopnja na meji pogovornega tempa

TEK: fartlek, razgiban teren, z vzponi 8x5 minut, intenzivnost na vzponih počasi stopnjujemo do intenzivnosti teka na 10 km, ravne dele tečemo v pogovornem tempu, spusti povsem lahkotno, sproščeno

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida 3x(50 m, 100 m, 150 m, 200 m, 200 m 150 m, 100 m, 50 m), pavza 10, 15, 20, 25, 25, 20, 15 sekund), plavamo z intenzivnostjo, da še zmoremo vsako distanco, ki jo plavamo drugič odplavati enako hitro ali hitreje kot prvič.

TEK: iztek, v hitrosti vsaj 45 sekund oziroma do ene minute kot je naš trenutni tekmovalni tempo za 10 km

ČETRTEK:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 3x800 m, pavza 2 minuti, lopatke, tempo stopnjujemo, drugič do 5 sekund počasneje od trenutnega maksimalnega tempa na tej razdalji

TEK: tempo 3x6 km, pavza 3 minute, prva ponovitev



30 sekund počasneje od trenutne sposobnosti za mali maraton, druga ponovitev 20 sekund počasneje od trenutne sposobnosti za mali maraton, tretja ponovitev 10 sekund počasneje od trenutne sposobnosti za mali maraton

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim

SOBOTA:

KOLO: izmenično 15 minut lahkotno, sproščeno, 15 minut intenzivneje, vendar še vedno brez večjega naprežanja. Kolesarski trening lahko glede na vremenske pogoje že opravite zunaj. V tem primeru je to sproščena lahkotna ravninska vožnja, rahlo stopnjevana proti koncu.

+TEK: rahlo stopnjevan tempo tek, vendar sproščeno, z občutkom, da bi lahko vsak trenutek brez težav pospešili

NEDELJA:

TEK: pretežno ravnina, najbolje eno uro v eno stran, drugo uro po isti poti nazaj, nazaj obvezno malenkost hitreje, tempo od 40-20 sekund počasneje kot je naš trenutni tempo za mali maraton

PLAVANJE: lahkotno dolgo ogrevanje, veliko število vaj, kratka serija sprintov (10x50), pavza 45".

Primer tedenskega plana aprila «kolesarski» teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4,5 km			1,5
Torek		2 ure 60 km	1,75 ura 21 km	3,75
Sreda	1,5 ure, 4,5 km	1,5 ure 45 km	+ 0,75 ure 10 km	3,75
Četrtek	1,5 ure 4,5 km	2 ure 60 km		3,5
Petek				
Sobota		3,5 ure 115 km		3,5
Nedelja		1 ura 30 km	+1,5 ure 19 km	2,5
Skupaj enot	3	5	3	12
Skupaj ur	4,5	10	4	18,5
Skupaj km	13,5	300	50	

Tabela: Primer tedenskega plana aprila «kolesarski» teden

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 2x(8x200 m), pavza med intervali 30 sekund, med serijama 1,5 minute, intenzivnost na tempu trenutne sposobnosti plavanja na 1000 m, pazimo, da nam tempo ne pada. Druga serija z lopatkami, praviloma 2-4 sekunde hitreje.

TOREK:

KOLO: fartlek, razgiban teren, s 3 intenzivnimi vzponi po 5 minut. Osnovni tempo je sproščen, na vzponih pa stopnjujemo do tekmovalnega tempa za kratki triatlon
TEK: intervali, 7x2000 m, pavza 3 minute, v tempu, hitrejšem za 10 sekund od našega tempa za 21 km

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida 8x 300, pavza 30 sekund, lopate, plavamo z intenzivnostjo, da še zmoremo vsako naslednjo distanco odplavati hitreje kot prejšnjo

KOLO: 8x6 minut klanec, tako strmo, da večino lahko prevozimo sede, pavza povratek na izhodišče, intenzivnost vsakega intervala malenkost stopnjujemo, tako da je zadnji že blizu našega maksimuma
+ TEK: iztek, sproščeno, lahkotno z rahlim stopnjevanjem proti koncu

ČETRTEK:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 1x3000 m, tempo stopnjujemo vsakih 500 m za 2 sekundi na 100 m, zadnjih 500 m nam je težko in ne bi zmogli veliko hitreje

KOLO: tempo vožnja z rahlimi vzponi, vmes 6x5 km, intenzivno do tempa za srednji triatlon, pavza 5 minut

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim

SOBOTA:

KOLO: ravnina, začnemo lahkotno sproščeno, vsako uro rahlo stopnjujemo tempo, zadnje pol ure že razmeroma intenzivno

NEDELJA:

KOLO: lahkotno, sproščeno, praktično ogrevanje
+TEK: pretežno ravnina, najbolje polovico v eno stran, drugo polovico po isti poti nazaj, osnovni tempo 30 sekund počasneje od tempa za 21 km, vmes 6x4 minute v tempu za 21 km

V srednjem triatlonu naj ne bi letno opravili več kot tri, izjemoma štiri tekmovanja, ob dejstvu, da se sezona lahko prične resnično že nekje okrog prvega maja in traja vse do konca septembra. Poleg tega lahko v program vključite tudi nekaj tekem v olimpijskem ali morda tudi sprint triatlonu. Pri pripravi programa tekmovanj je potrebno paziti tudi na to, da tekme niso enakomerno razporejene vse od maja do septembra, temveč je potrebno tudi v primeru odlično pripravljene tekmovalca napraviti daljši, vsaj mesec dolg premor med dvema deloma sezone. Pomembno je tudi jasno določiti pomembnejše in manj pomembne-tako imenovane pripravljalne tekme. Za tekmovalce, ki prihajajo iz IRONMANA in želijo tekmovati tudi v srednjem triatlonu, je zelo praktično, če si start na srednjem triatlonu izberejo kot uvod v sezono nekje konec maja. Taka



3. Priprave in nastop v srednjem triatlonu

V osnovi se priprava in nastop v kratkem in srednjem triatlonu ne razlikujeta bistveno. Zato se na tem mestu ne bom ponavljal in načeloma velja enako, kar je bilo zapisano za kratki triatlon. Opozoril bom samo na nekatere zadeve, ki so pri srednjem triatlonu vendarle nekoliko drugačne.

S popuščanjem je potrebno pričeti nekoliko prej, to je vsaj deset dni pred načrtovanim nastopom. Večji poudarek je potrebno posvetiti tudi skrbi za ustrezno, z ogljikovimi hidrati bogato hrano v zadnjih štirih dneh pred tekmo.

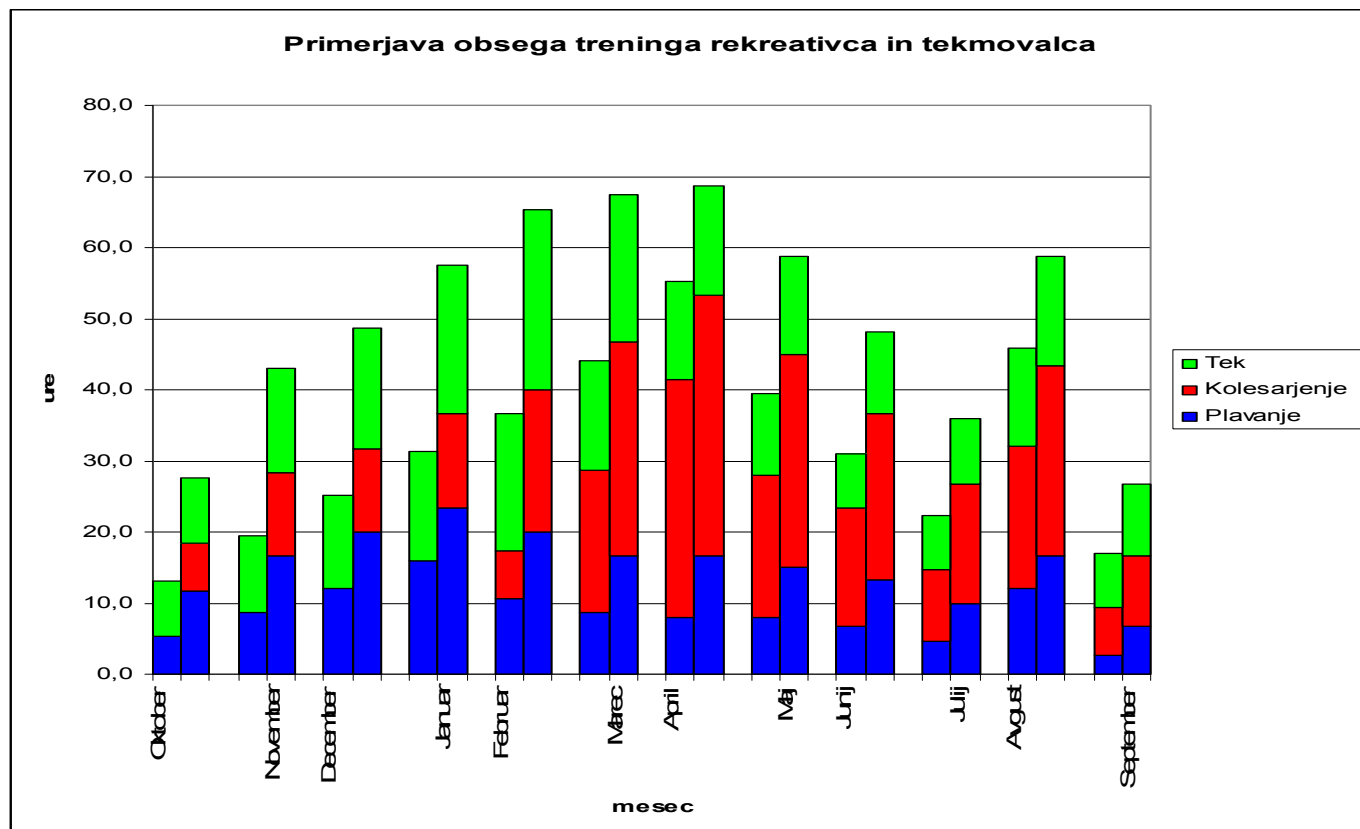
Za srednji triatlon velja prav vse o psihični pripravi, kar je bilo že povedanega za kratki triatlon. Posebej je treba poudariti, da je vložek nekoliko večji, dvorni hujši, trema izrazitejša in temu primerno je potrebno še bolj paziti, da se sprostijo vse energije, ki so se morda nakopičile in hromijo našo samozavest in sposobnost speljati uspešno tekmo, ki se je bomo še dolgo spominjali po vsem lepem kar nam bo dala.

tekma je idealen preizkus pripravljenosti in vsestranski test tehnike, taktike in predvsem režima prehranjevanja za IRONMANA.

Sledi še grafičen prikaz primerjave mesečnega obsega treninga rekreativca in ambicioznega tekmovalca. Obseg treninga pri slednem se močno poveča. Prikazan obseg treninga lahko rekreativec še nekako umesti v svoj siceršnji vsakdan brez večjih odpovedovanj in prilagoditev na drugih življenjskih področjih. Pri prikazanem obsegu treninga ambicioznega tekmovalca pa je nujno potrebna popolna osredotočenost na triatlon-ske cilje in prilagoditev vseh ostalih področij življenja.

Pomembno seveda je tudi, da ostanejo vaša pričakovanja na realnih tleh in morda ne podležete previsokim, navadno nerealnim pričakovanjem.

Modra je še bolj pomemben počitek in popolna sprostitve zadnji dan pred tekmo in dovolj zgoden prihod na



prizorišče. Ta je navadno, zaradi večje oddaljenosti od doma, potreben vsaj dan pred tekmo. In ta dan naj bo resnično posvečen samo optimalni pripravi, vživiljanju in če hočete, zlitju z vzdušjem, ki navadno vlada na večjih in bolje organiziranih tekmovanjih.

Pomembno je dobro razmisliti in si primerno organizirati prehrano dan pred tekmo, še posebej obrok na dan tekme, napitke med samo tekmo in tudi ustrezne obroke za optimalno regeneracijo po tekmi. Ko je vsa oprema skrbno pripravljena na svojem mestu, lahko pričakujete start povsem spokojni, pomirjeni, samozavestni, zadovoljni, primerno notranje vznemirjeni. Tekma v širšem pomenu besede se praktično prične nekako tri ure pred pokom startne pištole. Jutranja toaleta in umirjen zajtrk sta pomembni opravili. Pri tem pazite, da uživate pretežno lahko prebavljive ogljikove hidrate.

Posebno skrb velja nameniti pravilni taktiki, ki je seveda odvisna od vaših sposobnosti in pripravljenosti. Veliko vlogo pri doseganju optimalnega rezultata ima tudi visoka stopnja motiviranosti, ki naj nam zagotavlja dovolj pozitivne energije, brez prevelikih čustvenih nihanj med tekmo.

Razvrstitev v startno polje glede na prognozo je seveda pomembna, ne pa tako odločilna kot pri kratkem triatlonu. Čaka vas dovolj dolga tekma, na kateri boste imeli dovolj časa, da pokažete vse vaše sposobnosti in vam ni potrebno, zaradi prevelike nestrpnosti in ambicioznosti na startu, tvegati prerivanja, udarcev in podobnih težav takoj po startu. Najkasneje po uvodnih 200 m plavajte v svojem preizkušenem ritmu. Ne ovirajte drugih hitrejših plavalcev, vendar tudi ne dopustite, da vas ovirajo drugi.

Menjavo opravite zbrano, mirno in tako kot ste si to pred tekmo zamislili, vendar se še bolj kot pri kratkem triatlonu zavedajte, da lahko imata preveliko hitenje ali celo panika za posledico napake, ki vas bodo stale nekaj časa.

Kolesarjenje pričnite nekoliko bolj zadržano in uvodne kilometre posvetite iskanju optimalnega položaja na kolesu in vam primerne ritma. Ne ozirajte se na tempo in način vožnje drugih tekmovalcev, vozite v okviru vašega tehničnega znanja. Raje pričnite nekoliko počasneje, da boste lahko celotno razdaljo prekolesarili v enakem ali celo malenkost stopnjevanem tempu. Dosledno se držite načrta uživanja tekočine in dodajanja potrebne energije.

V menjalnem prostoru pred pričetkom teka popijte nekaj tekočine in imejte v primeru vročine pripravljeno tekaško čepico. Na okrepčevalnicah si obvezno postržite s tekočino in potrebno energijo.

Pričetek teka naj bo zadržan in kontroliran znotraj načrtovanega tempa, nikoli hitreje, tudi če mislite, da bi zmogli, še dovolj časa bo za morebitno stopnjevanje tempa. Nikoli ne pričnite prehitro, temveč poskušajte svoje moči razporediti tako, da imate v vsakem trenutku občutek, da bi lahko vsaj malenkost pospešili. Ne ozirajte se na tempo drugih tekačev, prilagodite se svojim sposobnostim in občutkom. Zadnja dva km lahko tečete na vso moč.

Tako boste navdušeni in zadovoljni pritekli v cilj. Čim prej poskrbite za hidracijo, zaužijte nekaj sadja in energijskih napitkov in šele kasneje tudi trdo hrano.

Vzemite si čas in uživajte lepe trenutke s sotekmovalci, spremeljivalci in svojimi najbližjimi.

Sprostite se in odpočijte si! Z mislimi ste že lahko pri naslednjem velikem cilju!

NASLEDNJIČ:

ČETRTE KORAK

(dolgi triatlon, IRONMAN 3,86/180,2/42,2)