



ČETRTE KORAK

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

Sedaj ste pred ključnim korakom do uresničitve vaših sanj- končati v enem dnevu, brez vmesnega postanka športno preizkušnjo z razdaljami 3,86 km plavanja, 180,2 km kolesarjenja in 42,2 km teka. Gre za triatlon, ki ga vsi poznamo kot IRONMAN triatlon. Pri tem je praktično vseeno ali gre dejansko za enega od triatlonov znotraj serije IRONMAN, ali morda za katero drugo tekmo z enakimi razdaljami. IRONMAN postane sicer formalno gledano, samo nekdo, ki konča tekmovanje znotraj IRONMAN serije, mislim pa, da smo si lahko enotni, da lahko vsakega, ki konča triatlon z enakimi razdaljami, imenujemo za IRONMANA. Vsakomur, ki uspešno opravi s tako veličastnimi razdaljami, navadno še vedno ostanejo sanje postati finiše IRONMANA na Havajih, ki je v triatlonu pojem in trdno zasidran na vrhu triatlonske piramide. Pot do tja je - zaradi izjemnega zanimanja in težkih kvalifikacijskih pogojev - še veliko težja in bolj ovinkasta kot samo končati IRONMAN distanco.

Zagotavljam vam, da kdor se je uspešno vzpenjal po predhodno opisanih triatlonskih stopnicah in predvsem, kdor se je resnično odločil narediti korak dlje, ta lahko opravi tudi z IRONMAN distanco. Prav vsak!

Predlagam in vabim vas, da ta korak naredimo skupaj. Veliko lažje vam bo.

Moti se, kdor misli, da ima edini pomisleke in strahove pred IRONMANOM. Zagotavljam vam, da jih je imel prav vsak, ki je že naredil ta korak. Vsak kdaj podvomi, je negotov, nima notranje psihične moči in stabilnosti, pride pred navidez nerešljiva vprašanja, izgubi motivacijo, ne vidi smisla. Zato je še kako pomembna ustrežna psihološka priprava, notranja odločenost, moč in stabilnost. Na pot uresničitve IRONMAN avanture je resnično potrebno kreniti s polno mero zaupanja vase in v svojo odločitev. Velikokrat bo težko, postavljala se bodo vprašanja o smislu, dvomi o sposobnostih. Veliko bo vprašanj, ki jih boste morali vedno reševati vaši odločitvi v prid.

Vendar, samo predstavljajte si občutke, ki vas bodo napolnjevali, ko boste postali IRONMAN! Nepopisni so!

V tem prispevku želim povedati, da lahko nekdo, ki je opravil s predhodnimi tremi koraki (triatlon za vsakogar, kratki triatlon, srednji triatlon), uspešno zaključi tudi z razdaljo 226 km in postane IRONMAN. To je uspelo že štiridesetim triatloncem, ki so bodisi vadili znotraj programov 3K ŠPORTA ali po mojih nasvetih in programih osebnega treniranja. In prav nobenemu doslej še ni spodletelo. Kar zanesljivo je, da boste opravili z IRONMAN distanco, samo uspešno je potrebno v svoj dnevni ritem integrirati minimalni predpisani trening plavanja, kolesarjenja in teka. Komur to zadovoljivo uspe, ta je že na pol poti do zelenega cilja.

Uspešna integracija vaših športnih ambicij v celoten splet vašega življenja je izjemno zahtevno in predvsem pomembno opravilo.

Lotite se tega vprašanja zelo odgovorno. Najprej morate o vsem temeljito premisliti in razčistiti pri sebi. Odložite, če se le da, za ta čas druge pomembne življenjske projekte (gradnja hiše, selitev, menjava službe,....). Ko ste enkrat razčistili pri sebi in trdno ter jasno stojite za svojo odločitvijo, je pomembno, da na jasen in odkrit način stopite do svojih najbližjih in temeljito skupaj pretehtate vse posledice vaše odločitve. Dovolite jim, da si vzamejo čas, da lažje razmislijo o vseh posledicah in dajte jim možnost, da vas in novo situacijo v celoti pretehtajo in se z njo nekako poistovetijo ali vsaj sprejmejo. To je izjemno pomembno, kajti velikokrat boste v dneh dvoma, negotovosti, izpraznjenosti ali žalosti, še kako potrebovali njihovo zavetje in podporo. Nikoli ne pozabite, da je vaš projekt obenem projekt cele družine. Nikoli ne pozabite na pomen prispevka, ki ga dobite od bližnjih v obliki podpore in posledično na pozornost, ki jo ob podpori zaslužijo.

Vaš projekt je nekaj povsem unikatnega, nekaj, kar počnete prvič in se zaradi tega pogosto znajdete v povsem novi situaciji. In reševanje takih situacij je še posebej zahtevno, po drugi strani pa velik izziv in v veliko zadovoljstvo. Za povečanje motivacije naj vam zaupam tudi to, da IRONMAN nikoli ne postane rutina. Tudi kdor ima za seboj že morda več kot 10 uspešnih tekmovanj, se mora za vsakega novega pripravljati skoraj kot bi bil prvi. Vsak nastop in priprave nanj prinašajo namreč posebno izkušnjo, ki je ni mogoče primerjati z nobeno predhodno. To daje temu športu še poseben čar. Še posebej to velja za tekmo samo. Vsakič se namreč zgodi ogromno novih nepričakovanih okoliščin, zagat in dogodivščin, vsaka terja izjemno motivacijo, odločenosti in pripravljenosti na borbo s samim seboj. Na tekmi je vedno zanimivo, polno izjemno globokih intimnih doživetij, da se vedno znova spleča spustiti v to izkušnjo. Vsak IRONMAN je pustolovščina zase, kar dela ta šport še dodatno zanimiv in privlačen vse večjemu številu športnikov. Vsak, ki konča IRONMANA ima na videz enako izkušnjo, ki pa je dejansko popolnoma različna in individualna.



Vsakomur, ki se odloči opraviti z razdaljo 226 km in postati IRONMAN, naj bo popolnoma jasno, da se mora za to kar najbolj pripraviti tudi z vidika fizične treniranosti. Vse ostalo, kar ne dosega niti minimalnega obsega treninga, opisanega v nadaljevanju, lahko označimo kot neodgovorno, neresno in predvsem nezdravo. Nepripravljeni se s takimi razdaljami ne moremo spopasti in jih dobro opraviti. K sreči se takih dosežkov ne da plačati z zajetno denarnico. Prav nič se ne da narediti na kratek rok, z zaletavim, neorganiziranim treningom. Prav vsak si mora uspeh zaslužiti in plačati z dolgotrajnim, potrpežljivim, organiziranim, načrtnim vzdržljivostnim treningom. Kljub temu, da se na to pot poda več deset tisoč triatloncev vsako leto, lahko ugotovimo, da je takih, ki tekmovanja ne končajo, le manjši odstotek. Za havajsko tekmo, ki poteka v še posebno zahtevnih klimatskih pogojih, velja, da jo uspešno konča tam okrog 93% udeležencev. To priča o dobri treniranosti vseh rekreativcev in resnem, če ne že celo spoštljivem odnosu do tekmovanja. Tak odnos priporočam prav vsakemu izmed vas.

Udeležba na 226 km dolgem triatlonu sodi na prvi pogled v razred vrhunškega športa. Vendar so poleg vrhunskih profesionalcev ravno tako lahko uspešni vsi rekreativci, ki so le pripravljeni vložiti potreben čas, energijo in ljubezen v ta podvig. Prav slednjim bodo namenjena naslednja poglavja. Posvetil se bom ločeno dvema kategorijama rekreativnih tekmovalcev:

- najprej tistim, ki jim je edini cilj postati IRONMAN finišer, ne glede na dosežen čas in v nadaljevanju
- tistim, ki imajo nekoliko višje cilje in tudi sposobnosti.

Pri teh slednjih se bom osredotočil na skupino tekmovalcev, ki so v našem klubu v večini in dosežajo končne čase nekje med 10 in 12 ur. To je profil ambicioznega rekreativca, ki je pripravljen v trening zadnje leto pred nastopom vložiti največ, kar mu še omogoča preostanek časa ob normalnem izpolnjevanju ostalih obveznosti. Pri tem vam bom prikazal izviren, konkreten, v praksi preizkušen sistem treninga.

Ko ste uredili vse zunanje dejavnike, ki so pomembni za uresničitev vaših sanj, se lahko pričnete ukvarjati z idejo kako načrtovati trening, ki vas bo naslednje leto pripeljal na start in seveda tudi do cilja 226 km proge. Čas planiranja je jesenski čas po koncu sezone, praviloma septembra in oktobra.

1. Kako pravilno načrtovati ciljni čas?

Kdor se je odločil, da se želi pripraviti in uspešno končati svoj prvi IRONMAN, se prav gotovo veliko ukvarja z vprašanjem kako določiti svoj končni rezultat. Sledi nekaj zelo pomembnih napotkov. Pri tem je nujno upoštevati naslednje:

- Izogibajte se primerjav z nekom, ki ima približno enake čase na kratkem triatlonu. Na skoraj štirikratni razdalji reagirajo različni športniki zelo različno in take kalkulacije se navadno ne izkažejo za prav uporabne. Kvečjemu vas lahko zavajajo. Primerjava kratke razdalje z IRONMAN distanco je praktično nemogoča. Uspešen »šprinter« na kratkem triatlonu je daleč od uspešnega »vzdržljivca« na dolgi razdalji.
- Glede na uspešnost na treningu, lahko dokaj natančno in objektivno določite čas plavanja.
- Tudi kolesarski časi in hitrosti na štiri, pet ali celo šest urnih treningih so lahko dokaj realen pokazatelj vaših zmožnosti na tekmi. Tu je že potrebno biti nekoliko bolj previden in upoštevati vsaj dejstvo, da je 180 km izjemno dolga razdalja in se je morate zato lotiti s primernim spoštovanjem in tako, da boste kolesarili v enakomernem ritmu od začetka do konca.
- Vse kalkulacije in špekulacije s končnim časom na maratonu lahko kratko malo pozabite. To mislim zelo resno, če si hočete prihraniti najverjetnejše razočaranje že med samo tekmo, še bolj pa po njej. Veliko sem namreč že slišal napovedi, ki so se v veliki večini primerov pokazale za popolnoma nerealne.
- Kako bo kdo reagiral na maratonu, ki ga prične po šestih ali morda celo devetih urah predhodnega napora, je zelo težko napovedati. Izjemno različne so namreč razlike med časi, ki jih dosežete na treningih ali samo maratonih, od tistih, ki ste jih sposobni doseči na IRONMANU. Zato si tako tvegane in predvsem nesmiselne napovedi raje prihranite. Pri tem ni najpomembnejše, da ničesar ne napovedujete na glas, veliko bolj je pomembno, da v sebi ne gojite nekih konkretnih pričakovanj.
- Edini resen cilj za začetnika je končati IRONMAN. Za to lahko največ naredite z dobro načrtovanim in vestno izvedenim treningom. Pri tem je pomembno edino, da kar najbolj natrenirate vse fizične (mišice, vezi, kosti) in fiziološke sisteme (srčno-žilni sistem, sposobnost telesa prenašati nujno energijo in mišicam uporabiti razpoložljivo energijo), ki določajo našo uspešnost na tako ekstremnih razdaljah.
- Pomembno je tudi, da samo tekmo izpeljete v okviru vaših sposobnosti in ne tekmujete prvih nekaj ur na previsoki intenzivnosti. Zmagovalec na IRONMANU je nesporno tisti, ki je v prvi polovici tekmovanja predvsem prehitel in uspe prehitovati predvsem v drugi polovici maratona. Potrpežljivost je pri tako dolgem nastopu ena najpomembnejših vrlin, ki jo velja negovati in razvijati ves čas priprav.
- Vsem nadaljnjim sanjam velja šele kasneje pustiti prosto pot. Sedaj jih je najboljše odmakniti nekoliko na stran. Povzročijo lahko veliko več škode kot koristi.

Končni čas pod 12 ur uspe velikokrat začetnikom že na prvem nastopu, vendar je potrebna za tak dosežek tudi dokaj visoka stopnja prirojenega talenta. Nedvomno je potreben za čas pod 11 ali celo pod 10 ur, poleg primerne genetskega vzdržljivostnega potenciala, tudi močno povečan obseg treninga, vztrajnosti in doslednosti pri izvajanju le tega, nepopustljiva volja in primerno urejeno življenjsko okolje. Pri tem govorimo o ustreznih pozitivnih osebnih, družinskih in socialnih klimi.

Velikokrat smo priča tudi presenetljivo dobrim časom vedno mlajših ambicioznih triatloncev. Pri njih pogosto opazimo, da so vse preveč ambiciozni, orientirani na takojšnjo uvrstitev na Havaje ali celo vidne uvrstitve. Pri tem velikokrat preHITEVajo naravne zakonitosti športnega treniranja. Pri takih športnikih se prepogosto dogaja, da v svoji želji po hitrem napredku povsem izgorejo in nato prehitro končajo svojo sicer obetavno kariero in še zdaleč ne uspejo doseči vsega, kar bi ob bolj postopnem razvoju sicer lahko. Triatlon, kombinacija treh vzdržljivostnih športov, omogoča večleten konstanten napredek. Zavedati se namreč morate, da lahko najboljše rezultate pričakujete šele nekako po šestih letih dobrega treninga. Največje uspehe v triatlonu je potrebno načrtovati zelo dolgoročno.

Dolžan sem torej še odgovor na začetno vprašanje. Končnega želenega časa se v IRONMANU ne more načrtovati. Ali še bolj jasno: končnega časa se ne sme načrtovati! Pred prvim nastopom smete in morate načrtovati samo to, kako tekmo izvesti tako, da boste prišli v drugo polovico maratona v takem stanju, da vam dokončanje IRONMANA ne bo ena sama muka, temveč boste imeli svoj tek še nekako pod kontrolo. Predvsem je pomembno, da cel čas tekmujete tako, da vam hitrost ne pada iz ure v uro, iz kilometra v kilometer. Najslajši so tisti IRONMANI, ko vas kljub velikemu naporu lahko v zadnji četrtini teka še spremlja nasmeh. Uspešen je torej nastop z nasmehom na IRONMANU. In verjemite, da to niso le prazne sanje, ampak se da tako tudi v praksi izvesti vaš prvi nastop.

2. Kako postati IRONMAN finiše?

To poglavje je namenjeno vsem, ki jim je edini cilj opraviti z razdaljo IRONMANA in jim pri tem resnično ni pomemben končni čas. Predlagan je tisti minimalni trening, ki še zagotavlja upravičeno pričakovanje uspešnega nastopa in ne prinaša večje verjetnosti, da boste morali tekmo končati pred ciljem ali bi z nastopom celo tvegali svoje zdravje. Povedati velja, da so končni časi pri takem načinu in obsegu treninga zelo različni in so lahko pod 12 ur ali pa morda tudi krepko čez 15. Vsekakor pa pod 17, kolikor je zgornji limit na vseh tekmovanjih. Predlagan način treninga ne smete podcenjevati tudi najbolj optimistični in tisti, ki se na IRONMAN podajate tudi malo bolj avanturistično.



Katera so torej izhodišča, ki so minimalni pogoj za uspeh na IRONMANU?

- sposobnost preplavati 2000 m v manj kot 45 minutah
- prekolesariti 100 km v manj kot 3 urah 40 minut ali vsaj s povprečno hitrostjo 27 km/h
- preteči mali maraton v manj kot dveh urah ali maraton v manj kot 4 urah 40 minut

S takim minimalnim izhodiščem v posameznih disciplinah lahko pričakujete končni rezultat znotraj limita 17 ur, in sicer:

- plavanje pod uro 45 minut
- kolesarjenje manj kot 7 ur in
- tek: kot že rečeno, z načrtovanjem predvidenega časa teka si ne belite glave, boste pa v cilju pred polnočjo.

Minimalen obseg treninga zadnje leto pred vašo preizkušnjo:

- Plavanje: 1-2 x tedensko (dvakrat pozimi) ali 3-5 km tedensko, kar pomeni 120-200 km.
- Kolesarjenje: v toplejših mesecih do 2 x ali povprečno 120 km tedensko, kar znese vsaj 3000 km, od tega vsaj tri treninge s prevoženimi več kot 150 km.
- Tek: vsaj 2x ali povprečno 40 km tedensko (pozimi morda tudi trikrat), kar znese vsaj 1400 km od tega vsaj 3 teke daljše od 30 km.

2.1 Trening v obdobju do konca zime

V ta čas štejemo obdobje od začetka oktobra do sredine februarja. Začetek označuje čas, največkrat oktobra, ko pričnete s plavanjem pa do sredine februarja, ko so temperature že primerne in dan dovolj dolg, da lahko pričnete s kolesarskimi treningi na prostem. Minimalni predlagan obseg treninga je sledeč:

- Plavanje priporočljivo dvakrat tedensko. Največ pozornosti posvetite vajam za izboljšanje tehnike in občutek za drsenje ter plovnost. Posamezen trening naj traja najmanj eno uro. Proti koncu tega obdobja vključite daljše distance do 2 km, tako, da si že znate približno predstavljati kakšne so vaše sposobnosti in približno kakšen dosežek lahko pričakujete na tekmi.
- Tecite od 1-3 x tedensko. Ena enota vsak teden naj bo dolga distanca na nizki intenzivnosti, ki jo počasi podaljšujete do dveh ur in pol. Drugi tek naj bo fartlek po razgibanem terenu z več daljšimi vzponi, vendar pazite, da intenzivnost ni previsoka, da se po nepotrebem ne izčrpavate, kajti vaš cilj je pridobiti na vzdržljivosti in se postopoma pripraviti na daljše teke.
- Kolesarki treningi v tem obdobju niso nujni.

2.2 Trening v pripravljalnem obdobju

To je čas od sredine februarja do začetka junija, če izhajamo iz predpostavke, da je vaš IRONMAN na sporedu v začetku julija.

Plavanje

Treningi plavanja so v tem obdobju na programu samo enkrat tedensko. Posamezno enoto plavanja pa zato podaljšate do 1,5 ure, tako da preplavate od 2,5 do 3,5 km na posamezno enoto treninga. Pri plavanju naj vam bo najpomembnejše, da skušate vzdrževati tisto stopnjo pripravljenosti, do katere ste prišli v zimskih mesecih. Sedaj vašo pozornost preusmerite v drugi dve disciplini, ki sta za končni uspeh veliko bolj odločilni. Pri plavanju je dovolj, da ste dovolj dobro pripravljeni, da je upravičen vaš optimizem, da vas plavanja ni strah, da boste s progo zmogli znotraj predpisanega limita, da se pri tem ne boste preveč izčrpali ali imeli težave s krči.

Trening naj bo raznovrsten. Izmenično dajte poudarek kratkim intenzivnim serijam kot so npr. 3x (10 x 50 m), 2x (8 x 100 m), daljšim ponovitvam 5x300 m, 4x400 m, 3x500 m in pa seveda kontinuiranemu plavanju daljših distanc nad 1 km in v končni fazi tja do 3 km.

Kolesarjenje

Proti koncu februarja so navadno vremenski pogoji dovolj dobri, da lahko pričnete kolesarsko sezono. V začetku kolesarite predvsem ravninske proge, z lahkim prenosom. Prekolesarjeno dolžino vsak teden stopnjujete za pol ure, tako da sredi aprila že dosežete pet ur

neprekinjenega kolesarjenja. Opravite vsaj tri enote treninga s prevoženo razdaljo preko 150 km. Marca lahko dodate drugo tedensko enoto, ki je bistveno krajša, vsebuje pa tudi odseke z vzponi, ki so v začetku krajši in položnejši in se počasi proti sredini maja stopnjujejo tako po intenzivnosti, kot po trajanju. V zadnjem obdobju dodate tudi nekaj enot treninga, ko kolesarite najprej okrog ure, kasneje pa tudi do 2,5 ur v tekmovalnem ritmu. To so dokaj zahtevni in izčrpavajoči treningi.

Tek

Januarja in februarja ste dolžino tekov stopnjevali predvsem kot dolge počasne nedeljske teke, s katerimi ste pridobivali predvsem na vzdržljivosti. Te dolge teke obdržite v programu in jih še stopnjujete do te mere, da ste v aprilu, maju in juniju sposobni opraviti po en tek dolžine preko 30 km. Intenzivnost naj nikoli ne presega vaših trenutnih sposobnosti na maratonski razdalji. V pomladanskem obdobju fartleke počasi zamenjajte s tempo teki v skupnem obsegu okrog 15 km (npr. 4x3 km, 4x4 km, 3x5 km, 2x8 km). Te teke tecite nekje v tempu vaših sposobnosti za mali maraton.

V zadnjem mesecu tega obdobja vključite v trening vsaj tri enote kombiniranega treninga. To pomeni, da takoj po kolesarskem treningu nadaljujete s tekaškim. Predlagam naslednje možnosti:

- 3 ure kolesarjenja na zmernem tempu, zadnjo uro stopnjujete do tekmovalnega tempa + 45' lahkotnega izteka
- 1,5 ure sprostilnega kolesarjenja + 1,5 ure teka, od tega drugo polovico na tekmovalnem tempu.
- 2 uri intenzivne tempo vožnje s kolesom + 1 ura teka tako, da tempo od začetka proti koncu cel čas stopnjujete.

2.3 Zadnji mesec pred nastopom

Ta čas razdelite v dve obdobji: prvo, dvotedensko, ko dosežejo vaši treningi maksimalen obseg in intenzivnost. V tem času je potrebno opraviti en zahteven kolesarski trening v trajanju do 6 ur. En tekaški trening naj bo daljši od 30 km in na zgornji meji vaših sposobnosti. Vsaj enkrat preplavajte razdaljo treh km v enem kosu. En trening naj bo kombiniran; 3,5 uram intenzivnega kolesarjenja naj sledi 1,5 ure intenzivnega teka. Tem štirim ključnim enotam treninga mora slediti dovolj regeneracije, da se ne izpostavite nevarnosti poškodb ali bolezni, ki vas lahko v tem trenutku močno oddalji od vašega težko pričakovanega cilja. Obenem pa so to zelo pomembni treningi tudi z vidika krepitve vaše samozavesti in odločenosti, da tudi na dan tekme, ko bo najtežje, ne boste omahovali. To so tudi tisti treningi, na katerih preizkušate opremo in predvsem režim zagotavljanja potrebne tekočine in še posebej energije. O tem bo nekoliko več govora v nadaljevanju, ko bomo razlagali pripravo na IRONMAN za zahtevnejše kategorije rekreativcev.

Drugi del zadnjega meseca pred nastopom je že povsem v znamenju popuščanja, kar pomeni v prvi vrsti zmanjševanje obsega treninga, zagotavljanje zadosti oziroma ravno prav počitka, tako da pričakate tekmo vaše kariere optimalno pripravljene, spočiti, predvsem pa motivirani in pozitivno naravnani. Treningi, ki jih opravite v tem času, naj bodo kvalitetni ter glede na to, da so krajši, tudi intenzivnejši. V tem času večkrat trenirajte intenzivneje od tekmovalnega tempa. Na plavanju predlagam serijo 3x500 m vsaj nekaj sekund nad tekmovalno intenzivnostjo. Tecite intervale 4x2000 m v intenzivnosti teka na 10 km in opravite kolesarske intervale 3x6 km v tempu malo hitreje kot za kratki triatlon.

Obvezno pa prenehajte z intenzivnejšimi treningi najkasneje v torek, če vas čaka nastop v soboto. Zadnje tri dni namenite predvsem počitku, pripravi opreme in uživanju veliko tekočine in hrane, bogate z ogljikovimi hidrati. To je za vas zelo pomembno, kajti dobro boste lahko tekmovali samo, če ste na dan tekmovanja dobro hidrirani in vaše mišice razpolagajo s kar največjo možno količino glikogena, ki bo na tekmi še kako pomemben vir energije.

V kolikor ste opravili opisani minimalni program treninga, sem prepričan, da lahko na startu mirno čakate pok štartne pištole in verjamete v to, da boste še isti dan ovenčani z nazivom IRONMAN. Vendar ne pozabite: z opisanim programom ne boste odločali o razpletu tekme pri vrhu, zato je še toliko bolj pomembno, da se tako vedete od samega začetka dalje, ne rinete v

ospredje, predvsem pa skrbno hranite energijo, kajti IRONMAN se resnično prične v drugi polovici maratonskega teka. Tega nikdar ne pozabite in imejte vedno v mislih, ko vas zamika, da bi pospeševali in tekmovali z množico okoli vas. S potrpljenjem, vztrajnostjo in predvsem bolj zadržanim tekmovanjem se pride dlje in predvsem prej do tako zelene FINISH LINE.

3. Trening ambicioznega rekreativca

Govorim o triatloncu, ki ima že nekajletne tekmovalne in predvsem treninške izkušnje, je uspešno opravil s predhodnimi koraki ter je pred naslednjim izzivom – v naslednji sezoni opraviti z IRONMAN razdaljo. Takih triatloncev je na startu vsakega IRONMANA največ. Takih triatloncev je tudi v našem klubu največ in s takimi imam tudi najbogatejše izkušnje. Vse kar velja in bo zapisano za tiste, ki se prvič podajate na pot postati IRONMAN, velja tudi za tiste, ki ste že doživeli občutke prečkanja ciljne črte na IRONMANU, pa ste se odločili svoj podvig ponoviti. Pomembno je, da si želite več kot samo finišer medalje, da želite svoj talent optimalno izkoristiti glede na razpoložljiv čas in energijo, ki jo lahko vložite v priprave na svoj izbrani triatlon. Ponovno naj poudarim, da je poleg vsega znanja in pripravljenosti na zahtevne treninge pomembno poiskati krhko ravnotežje med:

- Različnimi področji znotraj vašega življenja (trening, družina, kariera, socialna mreža). Rešitve in vse odgovore mora najti vsak športnik sam zase. Bodite pa pri tem pripravljene na prilagoditve in



podreditve vaših ostalih ambicij odločitvi, da postanete IRONMAN. Obseg in količina treninga na tem nivoju le stežka dovoljujeta polno angažiranost na vseh drugih področjih. Izjemno pomembno za vas pa je, da najdete soglasje in podporo pri svojih najbližjih. Njih boste še kako potrebovali.

- Količino treninga, potrebnim počitkom in optimalno, še dopustno intenzivnostjo treninga. V sami osnovi se principi in zakonitosti priprave treninškega programa ne razlikujejo od priprave na srednji triatlon. Upoštevati je potrebno predvsem nujno, da opravite več izjemno dolgih treningov teka in kolesarjenja, za kar je potrebnega veliko več časa.

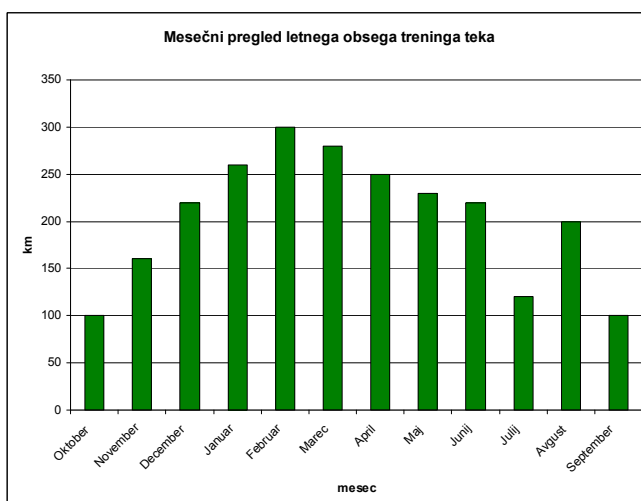
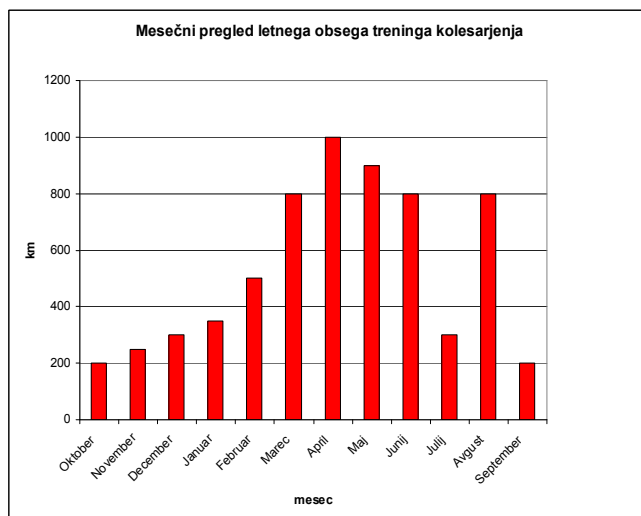
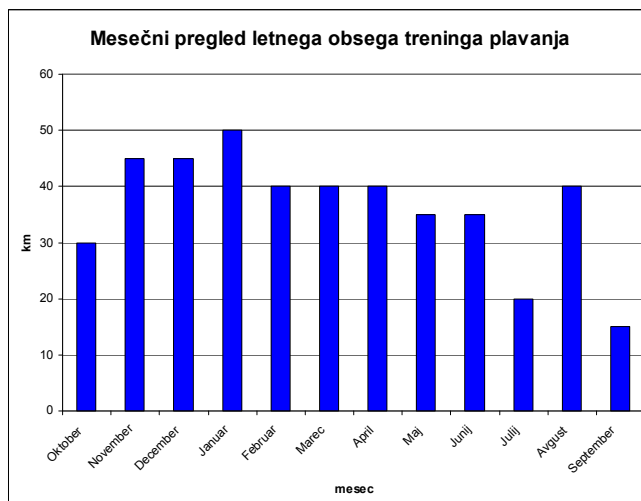
Za pripravo na IRONMAN triatlon je še posebej pomembno prilagoditi trening vedenju o tem ali ste bolj sprinterski tip ali ste že po naravi uspešnejši na daljših razdaljah. Za vse velja, da je potrebno največ pozornosti posvetiti izgradnji dolgotrajne aerobne vzdržljivosti. Pri tem pa za tiste, ki ste že po naravi genetsko hitrejši, še toliko bolj velja, naj bo pri treningu bolj poudarjena količina kot pa intenzivnost treninga in naj bo večji del treninga opravljen na nižjih intenzivnostih od tekmovalnih. Le tako boste uspešno, brez nepotrebnih prekinitev zaradi poškodb in bolezni, opravili dolgotrajne utrudljive treninge.

Prikazati želim primer treninga triatlonca, pri katerem obsega trening od 10-15 ur tedensko, v obdobju najzahtevnejših treningov tja do 20 ur tedensko. Na podlagi praktičnih izkušenj je končni rezultat na prvem IRONMANU med 10 in 12 ur. Seveda je rezultat v največji meri odvisen od naravnih, predvsem genetskih lastnosti posameznika. Zanimariti pa ne gre niti pomena in števila let treninškega staža ter seveda doslednosti in prizadevnosti pri izvajanju načrtovanega treninga.

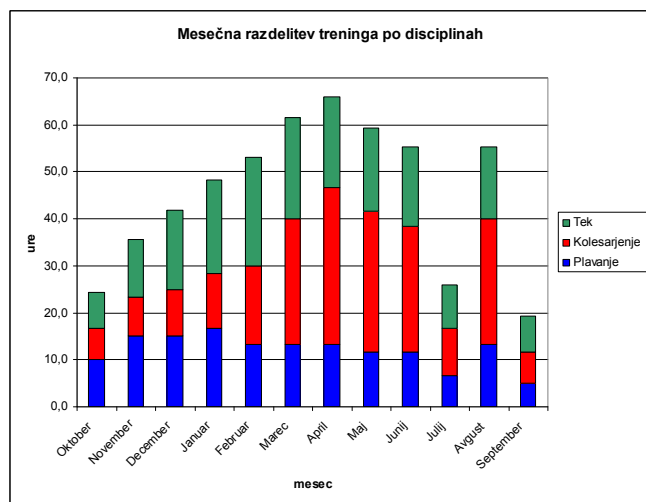
Mesec	Plavanje v km	Kolesarjenje v km	Tek v km
Oktober	30	200	100
November	45	250	160
December	45	300	220
Januar	50	350	260
Februar	40	500	300
Marec	40	800	280
April	40	1000	250
Maj	35	9000	230
Junij	35	800	220
Julij	20	300	120
Avgust	40	800	200
September	15	200	100
Skupaj km	435	6400	2440
Skupaj ur 546	145	213	188

Tabela: Mesečna porazdelitev obsega treninga

V nadaljevanju je prikazan primer mesečne porazdelitve obsega treninga za ambicioznega rekreativca za IRONMAN triatlon. Prikazan primer je resnično zgornja meja obsega treninga, ki uspe najbolj ambicioznim rekreativcem s sposobnostjo optimalno izkoristiti razpoložljivi čas in organizirati ter podrediti življenje postavljenemu cilju.



Spodaj je prikazana mesečna razdelitev letnega obsega treninga v urah. 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.



Sledi prikaz razporeditve opisanega obsega treninga preko celega leta. Dodani so tudi primeri tedenskega plana treninga za posamezne discipline v času največjega obsega in na koncu še primeri dveh najzahtevnejših tednov v zadnjem mesecu pred načrtovanim nastopom.

September, oktober

Po predhodni sezoni, ki ste je končali z nastopom na srednjem ali olimpijskem triatlonu v prvi polovici septembra, sledi nekaj tednov najbolj popolnega počitka. V tem času je prav vseeno, če ne trenirate popolnoma nič ali morda samo enkrat do dvakrat v svoji priljubljeni disciplini. Trenirajte bolj po navdihu, kot pa po nekem obvezujočem planu. Vse športne aktivnosti naj bodo bolj sproščene, po obsegu krajše. Ne obremenjujte se in ne grenite si prijetne sprostitev s štoparico in merilcem srčnega 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. Prav ničesar ne boste zamudili zaradi manjšega obsega vadbe. Namenite ta čas predvsem vsemu tistemu, kar je bilo zaradi vaše športne aktivnosti v preteklih mesecih nekoliko zanemarjeno. Del časa porabite tudi za načrtovanje prihajajoče sezone in sanjarjenju o vaših velikih ciljih. Sprostite se telesno in duševno.

Začetek oktobra je pravi čas, da v izvajanje zastavljenega načrta vključite plavanje. Sedaj je najprimernejši čas, da se z vso vmeno posvetite izboljševanju tehnike plavanja. Pričnite z lahkotnejšimi treningi z velikim številom vaj, s katerimi si izboljšujete koordinacijo in ekonomičnost zavesljaja, občutek za drsenje in plovnost. Plavajte vsaj dvakrat tedensko, po uro do uro in pol. Preplavana količina na posamezen trening je od 2,5 do 3,5 km.

Lepe oktobrske dneve namenite lažjim kolesarskim treningom, ki naj ne trajajo predolgo. To si privoščite največ enkrat tedensko v trajanju do dveh ur. Prav nič ne bo narobe, če boste kolo za nekaj časa postavili v kot.

Tudi tekaški trening naj bo po pavzi v prvih tednih nekoliko bolj lahkoten, predvsem pa naj časovno ne presega ene ure, kajti prehitro začetek z večjimi količinami pomeni veliko tveganje za nepotrebne poškodbe. Tecite do največ dvakrat tedensko, šele proti koncu oktobra lahko vključite tudi tretjo enoto vadbe. Teki naj bodo predvsem v začetku predvsem ravninski, z morda krajšimi in predvsem lažjimi vzponi. Zadnje tedne tega obdobja lahko posamezne teke počasi stopnjujete do največ ure in pol.

November, december

To je pomemben čas za izgradnjo in izboljševanje vaše plavalne pripravljenosti. Priporočam vsaj tri enote plavanja tedensko, dolžina posamezne enote naj bo do 1,5 ure. Če lahko v svoj urnik vnesete še četrto enoto, je to zelo zaželeno. Obseg plavanja cel čas postopno stopnjujete. Intenzivnost naj se z nekajtedenskim zaostankom ravno tako postopno stopnjuje. Poleg stalne skrbi za izboljševanje tehnike, ne zanemarite tudi potrebe po daljših enotah neprekinjenega plavanja, ki dosežejo tudi 3 km razdalje.

Zahteven cilj, ki ste si ga zastavili, je verjetno za vas dovolj velika motivacija, da ste pripravljeni mnogotere





ure vrteti pedala na sobnem kolesu doma ali morda v fitnesu. Pričnite z lažjimi enotami vadbe, ki naj v začetku ne trajajo dlje od ene ure. Enkrat tedensko zadošča. Počasi stopnjujete trajanje, najprej do dveh ur in morda proti koncu koledarskega leta do največ dveh ur in pol. Z večanjem obsega dodajajte tudi drugo enoto vadbe. Treningi na trenažerju naj bodo v začetku predvsem v neprekinjeni obliki z rahlih stopnjevanjem intenzivnosti. Nato pa počasi uvedite bolj raznolike oblike fartlekov, ko si sledijo najprej krajši, nato pa vedno daljši intervali izmenično lahkotne in intenzivne vožnje. Najdaljši treningi na sobnem kolesu naj bodo vedno razdeljeni na do štiri enake časovne intervale, od katerih je vsak naslednji malenkost intenzivnejši od predhodnega. Zelo pomembno je, da med dolgimi kolesarskimi treningi nadomeščate izgubljeno tekočino in preprečite morebitno dehidracijo. Vsak, ki je to že preizkusil, dobro ve, kako velike so izgube vode med kolesarjenjem v zaprtem prostoru.

Naporne in predvsem monotone kolesarske treninge lahko vsaj deloma, morda tudi v celoti nadomestite z vadbo smučarskega teka. V primeru ugodnih snežnih razmer je december idealen čas za. To obliko dopolnilnega treninga priporočam prav vsakemu. Pri smučarskem teku dela veliko več mišic kot pri katerikoli drugem vzdržljivostnem športu in ta trening odlično deluje na izboljšanje naših aerobnih sposobnosti. Obenem skrbite tudi za izboljšanje koordinacije in motoričnih sposobnosti. Najpomembnejše pa je dejstvo, da trenirate na svežem zraku v naravi in mimorede dosežete veliko količino vadbe na dovolj visoki intenzivnosti. Taka oblika treninga je psihično veliko manj zahtevna, prinaša pa še boljše rezultate. Kar mirno kak kolesarski trening zamenjajte s smučarskim

tekom. Prav nobene potrebe ni torej, da ste nestrpni, kolo lahko mirno počaka na daljše dneve.

Teku posvetite potrebno pozornost. Pri tej disciplini je najpomembnejše, da resnično pozorno in postopno povečujete obseg vadbe. To storite tako, da uvedete četrto enoto vadbe tedensko, poleg tega pa res zelo previdno povečujete obseg posameznega treninga za največ 10 do 15 minut tedensko. Tako lahko proti koncu decembra opravite že najdaljši tek v trajanju treh ali celo preko treh ur. Nič ne bo narobe, če boste tak tek vgradili v vaš program morda šele enkrat januarja ali celo februarja. Nikakor pa ni odveč opozorilo, da so dolgi teki v tem obdobju resnično izvedeni na nizkih intenzivnostih, ki so lahko tudi več kot minuto na kilometer počasnejše od vaših sposobnosti na maratonu ali malem maratonu. Vsi ti teki morajo biti izvedeni izključno na pogovornem tempu, brez intenzivnih odsekov in pospeševanj proti koncu. Na tak način boste najuspešneje gradili dolgotrajno aerobno vzdržljivost, ki bo odločilna na tekmi vaše kariere v prihajajoči sezoni. Povsem ravninski naj ostane tedenko samo en najdaljši, navadno nedeljski tek.

Začetnim, pretežno ravninskim tekom dodajajte vedno več fartlekov, pri čemer postopno stopnjujete trajanje in dolžino vzponov. Pomembno je, da vzpone še vedno izvajate relativno sproščeno, še daleč od vaših maksimalnih sposobnosti. Dober pokazatelj za to je sposobnost nadaljevati tek na vrhu vzpona brez potrebe in želje po zmanjšanju tempa ali celo počitka. Naj ne bo odveč nasvet in opozorilo, da spuste tečete povsem sproščeno in lahkotno, ravninske dele pa odtecite na pogovornem tempu.

Januar

Nadaljujte z zastavljenim obsegom plavanja. Četrta enota plavanja je že kar nujna vsaj v tednih, ko doseže preplavana količina največji obseg pri 15 km/teden. Tako zagotovite, da preplavana količina januarja doseže največji obseg v celem letu. Tehnika plavanja zasluži posebno pozornost predvsem ob ponedeljkih, ko naj bo plavanje po zahtevnem vikendu nekoliko bolj sproščeno in usmerjeno na tehniko in v vadbo nekoliko krajših intenzivnih intervalov. Zagotovite si ustreznega trenerja, ki vam bo lahko večje popraviljal in pomagal izboljševati tehniko. Dodajajte vedno več serij intenzivnega plavanja, pri tem pa ne pozablajte tudi na dolge distance plavanja v tempu blizu tekmovalnega. Napredek v plavanju kontrolirajte s testnim plavanjem na razdalji 750 m.

Kolesarjenje nadaljujte v decembrskem ritmu. Sedaj je druga enota vadbe tedensko že kar potrebna. Trajanje vadbe postopno podaljšujte do končnih 2 ur in pol. Sistem ostaja enak: ena enota fartleka z izmeničnim blokom lahkotnega in bolj intenzivnega kolesarjenja in ena enota konstantnega napora, s tem, da intenzivnost postopoma rahlo povečujete. V primeru lepega vremena so lahko prava popestritev izlet na Primorsko, kjer že lahko pričnete sezono kolesarjenja na prostem. Ne hitite, začnite počasi in postopoma. Sicer pa še vedno velja: januar je zimski mesec in izkoristite ga tudi za prečudovito in za vas izjemno koristno vadbo smučarskega teka. Posamezna enota teka lahko v primeru, da dobro obvladate tehniko, traja tudi tri ure ali celo več.

Sedaj je pravi čas, če tega niste storili že decembra, da s primernim stopnjevanjem trajanja pridete do najdaljšega teka, ki naj traja tri ure. Opravite tri enote teka tedensko, s tem da ustrezno povečujete tudi drugi dve enoti fartleka, ki pa še vedno nista tako intenzivni, da bi pustili posledice v obliki utrujenosti še dan po treningu. Po lažjih enotah teka posvetite potrebno pozornost in si obvezno vzemite čas za vsaj 15 do 20 minutno raztezanje. Po najdaljših dolgih tekih intenzivnejše raztezanje ni priporočljivo, saj so vaše mišice preutrujene in grobo raztezanje naredi več škode kot koristi, predvsem v obliki dodatnih mikro poškodb mišičnih vlaken. Poskrbite pa obvezno za ustrezno regeneracijo po treningih, ko so vaše mišice utrujene in izpraznjene. Največ boste za hitro okrevanje storili z vnosom vode, proteinov in ogljikovih hidratov v prvih dveh urah po naporu.

V nadaljevanju je prikazan primer najzahtevnejšega tedenskega treninga v januarju, ko je obseg plavanja največji - 15 km. 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 torika do četrтка, v petek obvezna tedenska pavza in nato obsežnejši trening čez vikend. To je primer sistema 1-3-1-2. Tabela ne upošteva morebitnega treninga smučarskega teka, ki ga sicer v primeru ugodnih razmer nadvse priporočam

	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			1,5
Četrtek	1 ura 3 km		1,5 ura 19 km	2,5
Petek				
Sobota	1 ura 3 km	2,5 ure 75 km		3,5
Nedelja			3 ure 39 km	3
Skupaj enot	4	2	3	9
Skupaj ur	5	4	6	15
Skupaj km	15	120	75	

Sledi 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, 10x100 m, pavza med intervali 20", intenzivnost na tempu trenutne sposobnosti plavanja na 1000 m, pazite, da vam tempo ne pada, 30x50 m, pavza 10 sekund, plavate z lopatkami, konstanten tempo, dihanje na tri zavesljaje.

TOREK:

KOLO: 2x (4x10 minut), izmenično 1x počasi sprostilno z visoko kadenco, 1x intenzivneje, moč vsakič povečate do 25 W, vendar tako, da vam je udobno brez večjega naprežanja.

TEK: fartlek, razgiban teren, z vzponi 6x6 minut, intenzivnost na vzponih počasi stopnjujete do intenzivnosti teka na 21 km, ravne dele tečete v pogovornem tempu, spusti povsem lahkotno, sproščeno.

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 4x (200+100+4x50 m), pavza 20 sekund, med serijami 200 m razplavanja, plavate z intenzivnostjo, da še zmorete vsako distanco, ki jo plavate naslednjič odplavati enako hitro ali hitreje kot prvič.

ČETRTEK:

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

TEK: fartlek, lažji teren, z manjšimi krajšimi vzponi, intenzivnost na vzponih stopnjujete, ravne dele tečete v pogovornem tempu.

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim.

SOBOTA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 10x150 m, pavza 20 sekund, pričnete počasi, tempo vsake druge ponovitve stopnjujete za eno sekundo na sto metrov tako, da je zadnja na meji sposobnosti.

KOLO: stopnjujete na vsakih 50 minut za 20 vatov, začnete povsem lahkotno, tako, da tudi zadnja etapa ni pretirano intenzivna.

NEDELJA:

TEK: pretežno ravnina, najbolje eno uro in pol v eno stran, drugo uro in pol po isti poti nazaj, nazaj obvezno malenkost hitreje, tempo od ene minute do 30 sekund počasneje od vašega trenutnega tempa za mali maraton.

Februar

Dnevi se počasi, vendar vztrajno daljšajo. Saj ne, da ni več potrebe po povečevanju količine plavanja. Ravno nasprotno, še kako bi bilo dobro za še večji napredek še močno povečevati obseg plavanja. Vendar je potrebno, glede na razpoložljiv čas in energijo, sklepati kompromise. Dejstvo je namreč, da plavanje pomeni le nekje do 15% v skupnem končnem času IRONMANA. Zato je potrebno biti pri načrtovanju treninga še kako racionalen in se počasi preusmerjati na ostali dve disciplini, ki sta pri končnem dosežku veliko bolj odločilni. Zato priporočam, da v tem času ponovno preidete na tri enote plavanja mesečno. Vedno več naj bo v tem obsegu treningov, kjer plavate intenzivne srednje distance, ki jih večkrat ponovite. In vsaj nekajkrat lahko plavate tudi dolge neprekinjene distance do 3 km. Dodatno lahko svojo trenutno pripravljenost kontrolirate tudi s plavanjem na razdalji 2000 m.

Druga polovica februarja je skrajni čas za prve kolestarske, v začetku lahke, do tri ure dolge treninge. V začetku kolesarite samo ob vikendih, dobro 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. Cilj teh treningov je prilagoditev na dolgotrajnejše kolesarjenje, saj se bo trajanje posameznih enot še močno stopnjevalo. En trening je lahko v začetku februarja še na sobnem kolesu. Proti koncu meseca opustite kolesarske treninge v zaprtem prostoru.



Teku posvetite veliko časa in energije. Nadaljujte z dolgimi, enakomernimi, pretežno ravninskimi teki ob nedeljah. Ti teki so izjemno dragocena izkušnja. Pomembno je predvsem dvoje; najprej, da je tek zastavljen in izveden tako, da ga lahko opravite v celoti v enakomernem, praviloma rahlo stopnjevanem tempu. Pri takem teku navajate svoje mišice, vezi in kosti na dolgotrajne obremenitve. Najpomembneje pa je, da na teh tekih pozorno prisluhnete odzivom svojega telesa in prepoznate tisto mejo, na kateri lahko tečete zelo dolge distance in se pri tem ne izčrpavate. Pravimo, da te teke odtečete na intenzivnosti ravno pod laktatnim pragom. To je tista intenzivnost teka, s katero lahko dobro treniran športnik deluje daljšo časovno enoto, praviloma kar celoten čas, ki ga porabi za IRONMAN distanco. In zato je zelo pomembno, da se že na treningu naučite prepoznati tisto zgornjo mejo intenzivnosti, ki vam še omogoča dolgoročno delovanje. Ta občutek bo kasneje odločilen pri vašem nastopu. Poleg dolgega teka (samo eden na mesec je lahko v trajanju treh ur) in enega fartleka, ki ga poznate že iz predhodnih obdobj, lahko v svoj program uvedete tudi en ponavljalni tek, ki ga izvedete na intenzivnosti, še vedno pod ali na meji vaših trenutnih sposobnosti za maraton. Četrta enota teka naj bo lahкотen sprostitveni tek.

V nadaljevanju je prikazan primer najzahtevnejšega tedenskega treninga v februarju, ko obseg teka doseže svoj maksimum s pretečenimi nekaj manj kot 100 km v najzahtevnejšem tednu. 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. Tabela upošteva že možnost kolesarjenja zunaj.

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4 km			1,5
Torek		2 ure 60 km	1,75 ura 22 km	3,75
Sreda	1,5 ure, 4,5 km			1,5
Četrtek	1 ura 3 km		1,75 ura 22 km	2,75
Petek				
Sobota		3 ure 90 km	1 ura 13 km	4
Nedelja			3 ure 39 km	3
Skupaj enot	3	2	4	9
Skupaj ur	4	5	7,5	16,5
Skupaj km	11,5	150	96	

Sledi prikaz vrste in intenzivnosti treninga po posameznih dnevih. Opisane so samo glavne serije. Za vse treninge v vseh disciplinah velja, da trening pričnete z ogrevanjem in raztezanjem in po glavni seriji končate z lahkotnejšim ohlajevanjem in raztezanjem.

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 3x (6x100 m), pavza med intervali 15 sekund, med serijami 200 m razplavanja, intenzivno, vendar tako, da vam tempo ne pada, 20x50 m, pavza 10 sekund, plavajte z lopatkami, konstanten tempo, dihanje na tri zavsljaje.

TOREK:

KOLO: 3x15 minut manj zahteven vzpon, pavza spust, vsakič malo intenzivneje, vendar tako, da vam je udobno brez večjega naprezanja.
TEK: fartlek, 10x1600 m po razgibanem terenu, intenzivnost na vzponih počasi stopnjujete do intenzivnosti teka na 21 km, ravne dele tečete v pogovornem tempu.

SREDA:

PLAVANJE: naslednjič, odplavati enako hitro ali hitreje kot prvič, 5x200 m lopatke, intenzivno, stopnjevano, pavza 45 sekund ogrevanje, vaje, 5x (400), pavza 30 sekund med serijami, plavate z intenzivnostjo, da še zmorete vsako distanco, ki jo plavate.

ČETRTEK:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, distanca od 1000-2000 m, tempo stopnjujemo, malo počasneje od trenutnega maksimalnega tempa na tej razdalji.
TEK: tempo, 4x3 km, lažji teren, vsakič malo hitreje, zadnja ponovitev na intenzivnosti tempa za mali maraton, pavza 3 minute.

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim.

SOBOTA:

KOLO: lahkotna vožnja po pretežno ravnem terenu, z visoko kadenco.
TEK: Iztek, na intenzivnosti več kot minuto počasneje od vaše trenutne sposobnosti za mali maraton.

NEDELJA:

TEK: pretežno ravnina, najbolje eno uro in pol v eno stran, drugo uro in pol po isti poti nazaj, nazaj obvezno malenkost hitreje, tempo od 45 sekund do 30 sekund počasneje od našega trenutnega tempa za mali maraton.



Marec

Na plavanju v ničemer ne spreminjajte že utečenega ritma. Ostajate pri formuli treh plavanj. Eno, praviloma ponedeljkovo enoto, predstavljajo vaje več kot polovico celotne količine treninga. Drugi del pa je namenjen seriji krajših intenzivnih intervalov s kratkimi pavzami. Druga enota je sestavljena iz dolge intenzivne serije ponavljanih plavanj na srednjih razdaljah od 250 do 500 m. Tretja enota so lahko daljše distance, ki jih plavate praviloma pri intenzivnosti, vsaj nekaj sekund (na vsakih 100 m) nižji od vaših trenutnih sposobnosti.

Dnevi so vse daljši, vaše sobno kolo je za to sezono odslužilo. Glede na to, da ste že kar dobro pripravljeni, lahko kolesarske treninge še podaljšujete in konec marca že dosežejo morda celo pet ur. Dokončno se morate pripraviti na najzahtevnejše treninge v prihodnjih mesecih. 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 programu sta še vedno samo po dve enoti kolesarjenja tedensko. Druga enota naj bo izvedena na zahtevnem valovitem terenu, z več vzponi v trajanju 10 do 15 minut. Spusti vam služijo za regeneracijo.

Tek zadržujete na visokem obsegu, najdaljši naj bo dolg 2,5 do 3 ure. Dovolj je en tako ekstremno dolg tek. Počasi dodajte tudi intenzivnejše intervalne treninge. Ostane naj ena enota ponavljanih tempo tekov. Marec je tudi primeren čas za preizkus vašega napredka in dosežene forme na polovičnem maratonu. V primeru, da se odločite za to možnost, je pomembno, da si vzamete dovolj časa pred tekmo za počitek in namenite teden po nastopu regeneraciji.

Konec marca lahko pričnete s kombiniranimi treningi.

Predlagan primer:

- 60 km stopnjevanega kolesarjenja + do 10 km stopnjevanega teka,
- 90 km lažjega kolesarjenja + do 7 km lahkotnejšega teka.

April

Načeloma nadaljujete s stopnjevanjem obsega treninga iz preteklega meseca, tako da celoten trening aprila doseže maksimalen obseg.

V plavanju ničesar ne spreminjajte korenito. Opazujte in nadzorujte pridobljeni nivo forme, pomembno je, da ne zaidete v težave zaradi izgube občutka za vodo in tehniko in predvsem, da plavate z veseljem in lahkoto in v bazenu ne pustite preveč tiste energije, ki jo potrebujete pri ostalih dveh disciplinah.

Kolesarski del treninga je odločen za dobro formo in rezultat na IRONMANU. Zato se nanj skoncentrirajte in obvezno dodajte tretjo enoto kolesarjenja vsak teden in občasno tudi četrto enoto. Najdaljši, pretežno ravninski trening, naj bo tudi do šest ur dolg, vendar izveden na nizki aerobni intenzivnosti. Ena enota kolesarjenja mora biti zahteven hribovit fartlek ali še bolje ponavljalne vožnje v klanec. Ena enota tudi že tempo vožnja po ravnini na predvideni tekmovalni intenzivnosti.

Tekaški treningi se po obsegu nekoliko zmanjšajo. To velja predvsem za najdaljši ravninski tek, ki naj ne bo daljši od 2-2,5 ure. Drugi tek je obvezno ponavljalni tempo tek v intenzivnosti teka na malem maratonu.

Nujno je v aprilu redno izvajati kombinirane treninge en-

krat tedensko, da se telo čim bolj pripravi na težaven prehod s kolesa na tek. Predlagam:

- 60 km stopnjevanega kolesarjenja + do 15 km stopnjevanega teka,
- 90 km lažjega kolesarjenja + do 10 km lahkotnejšega teka

V nadaljevanju je prikazan primer najzahtevnejšega tedenskega treninga v aprilu, ko obseg kolesarjenja doseže svoj maksimum s prevoženimi več kot 300 km v najzahtevnejšem tednu. 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 v torek in sredo, v četrtek obvezna tedenska pavza in nato obsežnejši trening od petka do nedelje. To je primer sistema 1-2-1-3.

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4 km			1,5
Torek			1,75 ura 22 km	1,75
Sreda	1,5 ure, 4,5 km	2,5 ure, 75 km		4
Četrtek				
Petek	1 ura 3 km	2 uri 60 km	+1,25 ure 15 km	4,25
Sobota		5,5 ure 165 km		5,5
Nedelja			2,5 ure 31 km	2,5
Skupaj enot	3	3	3	9
Skupaj ur	4	10	5,5	19,5
Skupaj km	11,5	300	58	

Sledi prikaz vrste in intenzivnosti treninga po posameznih dnevih. Opisane so samo glavne serije. Za vse treninge v vseh disciplinah velja, da trening pričnete z ogrevanjem in raztezanjem in po glavni seriji končamo z lahkotnejšim ohlajevanjem in raztezanjem.

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 2x (6x100 m), 2x (8x100 m), pavza med intervali 30 sekund, med serijami 100 m razplavanja, intenzivno, vendar tako, da vam tempo ne pada, drugo serijo plavate z lopatkami, konstanten tempo, dihanje na tri zavesljuje.

TOREK:

TEK: klanci, 10x5 minut v klanec, pavza tek na izhodišče, intenzivnost cel čas stopnjujete.

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 12x (200 m), pavza 1 minuta, plavajte z intenzivnostjo, da še zmorete vsako distanco, ki jo plavate, naslednjič odplavati enako hitro ali hitreje kot prvič.

KOLO: 3x15 minut klanci, pavza spust, vsakič malo intenzivneje, na koncu najmanj 30 minut razpeljevanja.

ČETRTEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim.

PETEK:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, distanca od 2x1000 m, tempo stopnjujemo, druga ponovitev je nekoliko intenzivnejša, malo počasneje od trenutnega maksimalnega tempa na tej razdalji.

KOLO: fartlek, stopnjevano

+**TEK:** tempo, stopnjevano do intenzivnosti za predviden tek na maratonu.

SOBOTA:

KOLO: lahkotna vožnja po pretežno ravnem terenu.



NEDELJA:

TEK: pretežno ravnina, najbolje eno uro in petnajst minut v eno stran, drugo polovico po isti poti nazaj, nazaj obvezno malenkost hitreje, tempo od 45 sekund do 30 sekund počasneje od našega trenutnega tempa za mali maraton.

Maj

Za popoln odklop od drugih obveznosti in koncentracijo na trening so prvomajski prazniki idealna priložnost. Treninški kamp v družbi somišljenikov pod strokovnim vodstvom je navadno prava poslastica. Po pripravah se obseg treninga že malenkostno zmanjšuje na račun povečevanja intenzivnosti, vendar pa morate pri tem paziti, da imate dovolj časa za regeneracijo. V program lahko vključite nastop na polovičnem IRONMANU. V tem primeru morate trening močno prilagoditi in poskrbeti za popuščanje pred in regeneracijo po nastopu. Pomembno je, da pridete na tekmo spočiti, kajti le tako vam bo nastop v zadovoljstvo.

Načeloma trenirate po aprilskem modelu z morda nekaterimi spremembami:

- Pri plavalnih treningih še nadalje malenkostno zmanjšujete količino, morda se lahko občasno zadovoljite tudi samo z dvema enotama plavanja tedensko. Povečujte pa obseg glavne serije na posameznem treningu. Pri tem pazite tudi na to, da v trening vključite vedno več ponavljalnih daljših distanc, ki jih odplavate na intenzivnosti blizu tekmovalni.
- Dolgi kolesarski treningi postajajo vedno intenzivnejši, tako da hitrost proti koncu treninga vedno stopnjujete. Dodate še četrto enoto kolesarjenja, najlaže kot kratko razpeljevanje pred nedeljskim dolgim tekom. Ponavljalne vožnje v klanec počasi nadomestite s ponavljalnimi vožnjami na ravnini z vašo tekmovalno intenzivnostjo.
- Tekaški trening v načelu ne doživlja večjih sprememb. Dolgi teki niso več tako ekstremno dolgi, so pa zato vedno bolj intenzivni. Drugi trening se izvede kot ponavljalni tempo tek s kar največjo pretečeno količino v intenzivnosti vašega maratona.
- Treningi menjav naj bodo vse bolj obsežni. Pomembno je, da kratkemu uvodnemu kolesarjenju sledi dolg tek v tekmovalnem ritmu, ali da daljšemu zahtevnejšemu kolesarjenju sledi kratek sprostilni iztek, ki služi predvsem privajanju na prehod v tekmovalnih pogojih.

Junij

Zadnji mesec pred nastopom je zelo pomembno pravilno načrtovati, še bolj pa izvajati treninge. Dolgo ste se marljivo pripravljali, vložili veliko časa, energije in pomembno je, da v zadnjih tednih dodate samo še piko na i vašim željam in da morda ne zapravite vsega težko prigarane z nespametnimi



odločitvami. Če velja za zgodnejše obdobje, da je zelo pomembno slediti zastavljenemu načrtu treninga, je potrebno v zadnjih tednih bolj prisluhniti svojim občutkom. Še bolj je potrebno paziti na dobro regeneracijo po treningih, pravilno prehrano, dovolj počitka in zmanjševanje drugih motečih in stresnih okoliščin. Vendar to ne pomeni, da mesec pred nastopom že pričnete s popuščanjem in zmanjšujete obseg vaših treningov. Ravno nasprotno, to je obdobje, ko je še kako pomembno, da naredite nekaj ključnih dolgih in intenzivnih treningov. S temi treningi se že približujete in simulirate tekmovalne pogoje in intenzivnosti. Pomembno je samo to, da ste po eni strani dovolj motivirani za zahtevne treninge in po drugi strani primerno pozorni na znake, ki morda opozarjajo na to, da ste že na robu. S tem mislim, da ste morda fizično že povsem izčrpani, ali da ste morda psihično izpraznjeni in se težje motivirate za naporno treniranje. Vsekakor je potrebno biti pozoren na vse znake, ki bi lahko bili opozorilo, da ste na meji pretreniranosti, da obstaja nevarnost kake resnejše poškodbe ali bolezenskih znakov. Znano je namreč, da so športniki v tem obdobju zaradi padca imunskega sistema, bolj dovzetni predvsem za razna infekcijska obolenja.

V primeru, da ste v vseh ozirih fit in motivirani, je sedaj pravi čas za končno piljenje forme. Ta dva tedna sta po pravilu najobsežnejša in tudi najintenzivnejša. Morda je dobro nekoliko zmanjšati število treninških enot ob sočasnem povečanju trajanja in rednem izvajanju kombiniranih treningov ali morda kar simulaciji celotnega triatlona.

Plavanje lahko zreducirate na samo dve enoti tedensko. Zato naj bodo treningi primerno intenzivni s poudarkom na dolgih ponavljajnih plavanjih in dolgih distancah. Občasno pridejo v poštev tudi serije kratkih intenzivnih intervalov z daljšimi pavzami. 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.

Tudi na teku se vzorec nekoliko spremeni. Pomembno je, da naredite en zahteven intervalni ali tempo tek tedensko in obvezno en dolg tek pretežno na intenzivnosti, za katero menite, da jo boste zmogli na tekmovanju. Pri tem naj poudarim, da je pomembno, da tečete čim bližje svojemu aerobnemu pragu. Hitrost, ki jo dosegate na treningu ni referenčna in je navadno daleč nad hitrostjo, ki jo boste uspeli realizirati na tekmi. Tretja enota treninga naj bo izvedena kot kombinacija z intenzivnim kolesarjenjem in je ponovno dober približek tekmovalnim razmeram.

Kolesarski treningi morajo biti izvedeni tako, da zagotavljajo stopnjevanje forme. V teh ključnih tednih je priporočljivo izvesti štiri enote treninga. Eden je po pravilu intervalni trening v rahel klanec, eden fartlek v kombinaciji s tekom, eden kot priprava na dolgi tek. Najpomembnejši je dolgotrajen, zahteven trening, ko poskušate tempo po ogrevanju cel čas postopoma stopnjevati, tako da zadnji dve uri kolesarite praktično s tekmovalno intenzivnostjo.

V nadaljevanju je prikazan konkreten primer tedenskega cikla treningov štiri tedne pred nastopom na IRONMANU. Prikazan je primer valovanja treninga, ko sledi lahkotnejšemu regeneracijskemu ponedeljku stopnjevanje v torek, sredo in četrtek. V petek je obvezna tedenska pavza in nato obsežnejši trening v soboto in nedeljo. To je primer sistema 1-3-1-2.

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4,5 km			1,5
Torek			1,75 ura 22 km	1,75
Sreda	1,5 ure, 4,5 km	2 ure, 60 km		3,5
Četrtek		2,5 uri 75 km	+1,25 ure 15 km	3,75
Petek				
Sobota		5,5 ure 165 km		5,5
Nedelja		1 ura 30 km	+2 ure 26 km	3
Skupaj enot	2	4	3	9
Skupaj ur	3	11	5	19
Skupaj km	9	330	63	



PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 15x100 m, pavza med intervali 40 sekund, intenzivno pazimo, da nam tempo ne pada, 20x50 m, pavza 10 sekund zelo intenzivno, z lopatkami.

TOREK:

TEK: intervali, 6x3000 m, pavza 2 minute, v tempu, hitrejšem za 5 sekund od vašega tempa za 21 km.

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida 5x500 m, pavza 45 sekund, zadnja dva lopate, plavamo z intenzivnostjo, da še zmoremo vsako naslednjo distanco odplavati hitreje od prejšnje.

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.

ČETRTEK:

KOLO: fartlek vožnja z rahlimi vzponi, intenzivnost proti koncu stopnjujete
+ **TEK:** s predvideno tekmovalno intenzivnostjo.

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim.

SOBOTA:

KOLO: ravnina, začnemo lahkotno sproščeno, vsako uro rahlo stopnjujete tempo, zadnji dve uri že blizu tekmovalne intenzivnosti.

NEDELJA:

KOLO: lahkotno, sproščeno, praktično ogrevanje
+ **TEK:** pretežno ravnina, najbolje polovico v eno stran, drugo polovico po isti poti nazaj, ta del odtečete v intenzivnosti malenkost nad načrtovano za tekmo.

Trening drugi teden zadnjega cikla (tri tedne pred načrtovanim nastopom) se ne razlikuje bistveno od predhodnega tedna. Pomembno je, da ste pozorni ali ste še sposobni zadržati tako intenziven ritem treniranja in da treninge izvedete na visokem nivoju s čim večjim obsegom na tekmovalni intenzivnosti.

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4,5 km			1,5
Torek			1,75 ura 22 km	1,75
Sreda	1,5 ure, 4,5 km	2 ure, 60 km		3,5
Četrtek		2,5 uri 75 km	+1,5 ure 19 km	4
Petek				
Sobota		6 ur 180 km		6
Nedelja		1 ura 30 km	+2,25 ure 26 km	3,25
Skupaj enot	2	4	3	9
Skupaj ur	3	11,5	5,5	20
Skupaj km	9	345	67	

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 10x250 m, pavza med intervali 40 sekund, zelo intenzivno, pazimo, da nam tempo ne pada, polovico z lopatkami.

TOREK:

TEK: intervali, 16x1000 m, pavza 1 minuta, v tempu, hitrejšem za 10 sekund od vašega tempa za maraton.



SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida 3x (6x 100 m), 3x (6x50 m), pavza 30 sekund, med serijami 100 m lahkotnega razplavanja, plavate z intenzivnostjo, da še zmorete vsako naslednjo distanco odplavati hitreje od prejšnje.

KOLO: 10x5 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.

ČETRTEK:

KOLO: fartlek vožnja z rahlimi vzponi, intenzivnost proti koncu stopnjujete

+ **TEK:** s predvideno tekmovalno intenzivnostjo in še stopnjevanje proti koncu, če to zmorete.

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostivni in drugim obveznostim.

SOBOTA:

KOLO: ravnina, začnete lahkotno sproščeno, vsako uro rahlo stopnjujete tempo, zadnji dve ali tri ure že blizu tekmovalne intenzivnosti.

NEDELJA:

KOLO: lahkotno, sproščeno, praktično ogrevanje
+ **TEK:** pretežno ravnina, najbolje polovico v eno stran, drugo polovico po isti poti nazaj, ta del odtečete v intenzivnosti malenkost nad načrtovano za tekmo, s stopnjevanjem proti koncu.

Julij-September

Začetek julija je na vrsti vaš tako dolgo in težko pričakovani IRONMAN. Po nastopu in izpolnitvi vaših sanj ste prav gotovi izčrpali večino fizične in tudi psihične energije. Za polnjenje baterij naj sledi vsaj dva do štiri tedensko obdobje počitka. To pomeni, da lahko v prvem tednu opravite največ kakšno lahkotno razplavanje, po enem tednu prvi lahkoten kolesarski trening in prvi tek šele po desetih dneh. Ta čas preživite z družino ali prijatelji, privoščite si dopust, popolnoma zamenjajte vsakodnevni stresni ritem z bolj lagodnim, sproščenim, brezskrbnim življenjem. To je najboljši način za obnovo in kopičenje nove energije za izpolnitev prihajajočih ciljev.

Ta opis treninga predpostavlja, da ste načrtovali in izvedli samo en nastop na dolgi razdalji in želite sezono zaključiti s še enim nastopom v kratkem ali srednjem triatlonu. V tem primeru je mesec avgust tisti čas, ko ponovno povečate obseg treninga, vendar trenirate bistveno manj kot v spomladanskih pripravljajlnih mesecih. Treningi v tem obdobju so veliko krajši in ne presegajo ure plavanja, 2-3 ur kolesarjenja in 1-1,5 ure teka. Vsako disciplino trenirajte do dvakrat tedensko, morda trikrat tisto, ki je vaša slabša. Glede na to, da je

bil obseg treninga v pripravah na IRONMANA izjemno obsežen, naj bo v času priprav na septembrski nastop poudarek na intenzivnosti. V vadbo vključujte veliko intervalnih treningov na krajših razdaljah in nekaj intenzivnih tempo treningov na tekmovalni intenzivnosti, vendar na razdaljah krajših od tekmovalnih. Pri tem pa pazite, da boste intenzivnost in predvsem obseg treninga pravočasno zmanjšali in tako vaše drugo pomembno tekmovalje pričakali spočiti in motivirani. Zahtevno sezono boste uspešno zaključili in si prislužili težko pričakovani in prigrani počitek.

4. Priprave in nastop na IRONMANU

4.1 Popuščanje

Opozoril bom predvsem na vse tisto, česar doslej nisem posebej poudarjal, vendar je pri IRONMAN distanci nekoliko specifično in se razlikuje od priprave na krajše distance. S popuščanjem je potrebno pričeti nekoliko prej, to je dva tedna pred načrtovanim nastopom. V primeru, da že prej začutite izčrpanost, psihično izpraznjenost, se težko motivirate za težke treninge, dvomite v nujnost posameznih treningov, imate občutek ali se bojite, da boste zboleli ali se poškodovali in imate celo občutek, da ste že dosegli vrhunec forme, začnete lahko z popuščanjem tudi že prej. Osnovno pravilo je, da v tem predzadnjem tednu trenirate od polovice in največ do 2/3 količine iz predhodnega tedna, ki je bil največji po obsegu.

Plavanje doživi še najmanj sprememb. Nekoliko zmanjšajte glavne serije, povečajte pavzo med posameznimi ponovitvam. Posledično pa so odplavane serije intenzivnejše in po pravilu hitrejša kot je vaša pričakovana tekmovalna hitrost. V tem času je zelo priporočljivo opraviti nekaj enot treninga v odprti vodi (morje, jezero). Pri tem posvetite posebno pozornost orientaciji, ki je bistveno težja kot v bazenskih pogojih in navajanju na drugačen položaj, predvsem boljšo plovnost v neoprenski obleki. Zadnji intenzivnejši trening lahko opravite tri dni pred glavno tekmo. Seveda je ta trening krajši z veliko vajami in dolgimi razplavanji, vseeno pa naj vsebuje nekaj intenzivnih intervalov v dolžini do 400 m.

Najdaljši kolesarski trening zmanjšajte na polovico. Ta trening ostane na visoki intenzivnosti, s čimer testirate vašo pripravljenost in še dokončno določate intenzivnost, ki je primerna za vašo tekmo. Predzadnji teden lahko opravite tudi zahtevnejšo vožnjo v klanec, dolgo do 20 minut. Zadnji intervalni trening prihranite za zadnji teden, praviloma štiri dni pred tekmo. To naj bo od 2 do štiri ponovitve na razdalji 4-5 km. Intenzivnost je seveda nekoliko nad tekmovalno, v nobenem primeru ni maksimalna. Dovolj je, da obdržite občutek, da ste v pravi formi in vam ni težko dosegati tekmovalne hitrosti.

Podobno velja tudi za tek. V predzadnjem tednu močno zmanjšajte število pretečenih kilometrov, najdaljši tek naj ne traja več kot eno uro, opravite tudi zahtevnejši intervalni tek, z manjšim številom ponovitev na razdalji do največ 2 km. Zadnji intenziven trening opravite pet dni pred nastopom.

Skupni obseg treninga v tednu, ki ga boste zaključili z IRONMANOM naj tako doseže obseg do 1/3 vašega treninga izpred dveh tednov tako, da opravite po en intenzivnejši trening v vsaki disciplini v času od 5 do 3 dni pred tekmo.

Pomembno je, da vzporedno s popuščanjem treninga regulirate tudi vnos hrane, ki je mora biti dovolj, da mišice in jetra sproti polnite z zalogami glikogena. Obenem pazite, da količina zaužitih kalorij ni prevelika, kajti vsega, kar telo ne porabi, spreminja in skladišči kot maščobe, kar pa ni ravno vaš namen. Izjemno pomembna je, poleg količine zaužite energije, njena kvaliteta. Naj v vaši prehrani prevladujejo ogljikovi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom, zagotovite telesu dovolj kvalitetnih proteinov in manj, predvsem nenasičenih maščob. Vse to dosežete s polnozrnatimi testeninami, rižem, polento, kruhom, izdelki iz soje in drugimi stročnicami, ribami, pustim rdečim in belim mesom, mlečnimi izdelki z manj maščobami, sezonskim sadjem, povečanimi količinami zelenjave..... Zraven sodi tudi nekoliko povečan vnos tekočine. Naj ponovim znano dejstvo, da je voda edina tekočina, ki jo telo potrebuje za svoje delovanje. Izogibajte se alkoholu, hitri prehrani, mastnim jedem, cvrtju, slaščicam, siru.....!

4.2 Priprave pred nastopom

Če kar nadaljujem s prehrano, naj poudarim, da je potrebno zadnje štiri dni še posebej posvetiti skrbi za z ogljikovimi hidrati bogato prehrano. Edina vaša naloga je, da pridete na tekmo z maksimalno napolnjenimi zalogami glikogena, ki je izjemno pomemben vir energije na tekmi ter da ste dobro hidrirani, da ne bi zašli v težavo s pomanjkanjem tekočine že v začetnih urah dolge in izčrpavajoče preizkušnje.

Trening zadnje tri dni je izključno sprostitel, regeneracijski. V poštev pridejo do eno uro dolga razplavanje s kolesom, do 30 minutni razteki in enako dolga razplavanje. V vsaki disciplini lahko dodate še nekaj pospeševanj, ki pa ne smejo biti predolga ali preveč intenzivna. Edini cilj treninga v zadnjih dneh je, da se spočijete in obdržite občutek dobre pripravljenosti. Naj vam bo popolnoma jasno, da se v zadnjih dneh ne da natrenirati kar ste morda zamudili v času priprav in da vam dobra pripravljenost ne bo enostavno izpuhtela v par dneh zaradi manj aktivnosti. Potreba po treningu je bolj vaša subjektivna potreba in posledica povečevanja napetosti, treme in morda tudi strahu.

Do neke mere se lahko sproščate tudi na ta način, da ste fizično aktivni. Za dobro psihično pripravo pa morate poskrbeti tudi na druge načine. Sedaj še posebej potrebujete pravo mero samozavesti, prepričanja v to, da ste po dolgotrajnem zahtevnem obdobju treninga dobro pripravljene. Potrebujete občutek, da ste kos situaciji, ki je prav gotovo stresna. Spomnite se, koliko lepega vam je že nudila odločitev, da se podate na pot IRONMANA, koliko napornih treningov je za vami, koliko energije je bilo vložene v odpravljanje vseh preprek in težav, ki so bile postavljene pred vas. Vse ste zmogli po svojih najboljših močeh. Vem, da je vložek sedaj večji, dvomi se kar kopičijo, trema uhaja izpod nadzora. Spomnite pa se v takih trenutkih, da vse počenete, ker vam je lepo, da ste se zato prostovoljno odločili, da nobenemu razen sebi, niste dolžni ničesar dokazovati. Spomnite se vendar, da na vsakem IRONMANU nekje okrog 95 % ali celo več tekmovalcev uspešno zaključijo triatlon. Zaupajte vase. Najverjetneje sicer ne boste zmagovalec tekme, vendar bo dovolj, če se boste potrudili po svojih najboljših močeh. S sprehodi, meditacijami in razgovori z bližnjimi sprostite vse negativne energije, ki so se morda nakopičile in hromijo vašo samozavest in sposobnost pokazati kar ste sposobni. Pomislite na čas, ko se boste te izkušnje spominjali po vsem lepem kar vam je dala.



Izjemno je pomembno tudi, da ostanejo vaša pričakovanja na realnih tleh in morda ne podležete previsokim, navadno nerealnim pričakovanjem. Sedaj namreč plačajo visoko ceno tisti, ki so si v času priprav dvigali samozavest s previsokimi lažnimi pričakovanji. Njim je najtežje. Vsa ta, največkrat zelo intimna pričakovanja, počijo in izginejo kot milni mehurček. Najteže je sedaj tistim, pri katerih je bil razkorak med pričakovanji in realnimi sposobnostmi največji. Zato je zelo pomembno, kar je bilo omenjeno že v uvodu, da so vaša pričakovanja v začetku realna. Še enkrat naj ponovim, da ni pametno, in se vedno pokaže kot problematično napovedovanje časa teka in končnega časa na prvem IRONMANU. Kdor takih konkretnih pričakovanj nima, tudi ni tako obremenjen in v stiski zaradi bojazni, da visokega cilja ne bo dosegel.

Posvetite dovolj pozornosti počitku in popolni sprostitvi zadnji dan pred tekmo. Zadnji dnevi naj bodo resnično posvečeni izključno optimalni pripravi, vživljanju in zlitju z vzdušjem, ki praviloma vlada na velikih IRONMAN tekmovanjih. Ta prizorišča so navadno za vas dovolj oddaljena, da terjajo potovanje in prihod na prizorišče vsaj nekaj dni pred tekmo. Vzemite si dovolj časa za potovanje. Dobro se organizirajte in pripravite vso potrebno opremo, pripomočke in prehrano. Priprava na IRONMAN je tudi logistično kar zahteven projekt (oddaja kolesa, priprava in oddaja opreme za posamezne discipline, vnaprejšnja priprava in oddaja energijskih napitkov, seznanitev z menjalnimi prostori, potekom prog, splošnimi tekmovalnimi pravili in specialnimi navodili organizatorjev). Vzemite si dovolj časa in že doma natančno preštudirajte vse, od organizatorja poslano gradivo. Na prizorišču preverite, če je vse tako kot je bilo načrtovano, oglejte si proge, večkrat prehodite in vizualizirajte potek menjav. Že doma pripravite natančen načrt izvedbe posameznih nujnih opravil zadnja dva dneva pred tekmo. Ne zanašajte se na nasvete drugih tekmovalcev, ne podlegajte splošnemu vzdušju množice, ki zaniha ob vsaki ponujeni priložnosti.

Samozavest in mirnost, ki temeljita na vašem zavedanju, da ste postorili vse, kar je v vaši moči in vera v dobro, pozitivno, naj bodo vaša vodila.

IRONMAN, najtežjih enodnevnih športnih prireditev, ki traja za dobrega rekreativca okrog 10, lahko tudi tja do 17 ur, je postala tako dostopna širokim množicam rekreativcev tudi zaradi poznavanja potreb in zmožnosti telesa po vnosu in porabi energije. Zelo pomembno za vas je, da ta pravila poznate in jih pri pripravi in sami izvedbi tekmovanja tudi dosledno upoštevate. V osnovi se telo med tekmo preskrbuje z energijo iz treh virov. Četrty vir so lahko tudi proteini, vendar s porabo proteinov pridobite manjši del energije, pa še dobro ni preveč načeti ta vir, saj tako razgrajujete lastne mišice.

Delček energije, vendar resnično manjši, se pridobi z razgradnjo mlečne kisline. Vendar se na IRONMANU tudi na ta vir ne gre preveč zanašati.

Zelo pomemben del energije dobimo iz zalog glikogena skladiščenega v mišicah in jetrih. Pri dobro treniranemu triatloncu, ki si je s pravilnim treningom in predvsem prehrano v zadnjih dneh zagotovil maksimalno napolnjene zaloge, znaša ta vir nekako 2000 kcal (v telesu lahko shranimo cca 500 g glikogena, en gram ima približno 4 kcal energije).

Drugi pomemben vir so maščobe. Za količino energije iz tega vira se vam ni potrebno bati. Če vzamemo za primer 70 kilogramskega, zelo vitkega športnika, s samo 7% maščobnega tkiva, ima na zalogi 4,9 kg maščob, kar pomeni več kot 44100 kcal (1 gram maščob ima nekaj več kot 9 kcal), kar ob povprečni porabi 500 kcal pomeni dovolj energije za preko 88 ur zmerne aktivnosti. Ta izračun je sicer malo preveč teoretičen, saj vseh maščob ne moremo in ne smemo izčrpati organizmu, saj je nekaj nujno potrebne za druge namene. Izračun je kljub vsemu dovolj nazoren, da vam je popolnoma jasno, da imamo prav vsi dovolj zalog za triatlon IRONMAN distance in ne bi potrebovali prav nobene dodatne energije. Vendar vse skupaj ni tako enostavno. Zaloge energije so resda dovolj velike, zatakne pa se ob dejstvu, da telo ne premore mehanizma, ki bi bil sposoben maščobe dovolj hitro presnavljati in dovajati mišicam v uporabni obliki. Brez vsakega problema bi lahko opravili celoten triatlon bolj ali manj na maščobe, vendar v tem primeru na bistveno nižji intenzivnosti od optimalne, ki ste je sicer sposobni. Zatorej se morate zadovoljiti z maščobami kot dodatnim virom energije, ki jo je naše telo sposobno zagotavljati mišicam. Seveda pri tem niste brez moči. Cel vaš trening je bil usmerjen v to, da se telo nauči uporabiti maščobe kot gorivo pri čim večji intenzivnosti napora. Vendar se sedaj tik pred tekmo na tem ne da storiti nič, tekrovati je pač potrebno s trenutno pripravljenostjo.

Pred tekmo in na sami tekmi se da veliko narediti pri optimalnemu izkoristku četrtega vira energije, to je med tekmo zaužite energije v obliki takih ali drugačnih komercialnih energijskih napitkov. Če ponovno izhajamo iz 70 kilogramskega, dobro treniranega triatlonca, moramo vedeti, da lahko telo absorbira nekje od 1 do največ 1,5 grama ogljikovih hidratov na minuto, kar na uro znese do 90 gramov ali 360 kcal. Če upoštevamo, da naš dobro trenirani triatlonec porabi za IRONMANA 11 ur, potem lahko izračunate, da lahko v telo vnese do 4000 kcal energije. In take zaloge si je potrebno pred tekmo pripraviti; del popiti takoj po prihodu iz vode, nato pa energijo čim bolj konstantno vnašati cel čas na kolesarski progi in nato enako na tekaškem delu. Nekateri si s tem ne delajo velikih skrbi in enostavno zaupajo organizatorju ter tekmo spremenijo na vožnjo in tek od okrepevalnice do okrepevalnice in tam zaužijejo enostavno največ kar zmorejo oziroma česar si zaželi. To možnost izrabijo navadno manj ambiciozni triatlonci, tisti bolj zahtevni, ambiciozni in predvsem vrhunski triatlonci, pa navadno natančno naštudirajo protokol prehranjevanja in ga tudi do potankosti upoštevajo, kajti zagotavljanje optimalno možne energije, je eden od ključev v boju s sekundami in minutami na poti do popolne tekme. V ta namen si za kolesarski del pripravijo v bidone natančno izračunane količine energije, ki jo nato tudi po protokolu uživajo in dodajajo telesu. Temu tudi služijo pasovi z nekakšnimi bombicam podobnim majhnimi stekleničkami, s katerimi lahko vidite veliko tekačev na maratonskem delu IRONMANA.

In ravno ta obred priprave hrane (zalog energije) večer pred startom je tako značilen za prave izkušene IRONMENAŠE.

Vprašanje, tesno povezano z vnosom energije, je vnos in poraba vode. Voda je vitalnega pomena za optimalno delovanje vašega organizma še posebej v pogojih tako izjemno dolgega in naporenega fizičnega napora,



kot je nastop na IRONMANU. Brez vode vam tudi vsa energija, ki jo imate na zalogi oziroma jo sproti dovajate telesu, ne more prav nič koristiti. Telo namreč brez vode ne more izkoristi razpoložljive energije. Situacija je podobna, kot če bi bili ob polno založeni mizi zvezani na stol. Ostali bi lačni, čeravno imate hrano na doseg roke. Naj takoj povem, da je težko podati enoten nasvet o potrebah organizma po vodi. Ta je odvisna od več dejavnikov, kot so: letni čas, temperatura, veter, vlažnost, telesna teža... Na sploh sicer velja pravilo, da pri zmernih pogojih ob intenzivnem naporu izgubljamoz z dihanjem in skozi kožo s potenjem nekje okrog liter tekočine na uro. Vendar temu ne velja slediti na slepo. Izjemne so namreč individualne razlike med posameznimi športniki. Te razlike so lahko tudi večje kakor 1:2. Kar pomeni: en športnik v enakih pogojih ob enaki intenzivnosti napora lahko izgublja celo manj kot liter tekočine, drug pa krepko čez dva litra. Zato se pri odločanju o tem, koliko tekočine naj uživate med nastopom ne gre zanašati na neko povprečje, temveč lahko to ugotovite enostavno tako, da se tehtate pred in po daljših treningih, razliki dodate še količino popijete tekočine in ugotovite vašo dejansko porabo. Vaša naloga na tekmi nato je, da vso izgubljeno tekočino tudi sproti nadomeščate. Vedeti namreč morate, da izguba telesne teže za več kot 1,5% (kar za naš primer pomeni več kot 1 kg), že vpliva na vašo uspešnost. Še večje izgube pa vodijo tudi v nevarnost, da tekme sploh ne boste mogli dokončati, ogrožajo vaše zdravje in na koncu tudi življenje. Zato nikoli ne zanemarite ali celo pozabite na potreben vnos vode med telesnim naporom, če posebej pa med tako zahtevnim tekmovanjem kot je IRONMAN. Literatura navaja, da je absorpcija energije najboljša, če je mešanica med 7 in 8%, kar pomeni, da pijete napitek, v katerem je na liter vode 70-80 g ogljikovih hidratov (280-320 kcal). V praksi so preverjene tudi koncentracije do okrog 10% (100 g/1 liter). Med nastopom na IRONMANU priporočam tudi dodajanje soli v energijske napitke (1-2 g /uro). Za to navadno poskrbijo že proizvajalci, ki potrebno količino soli dodajo v energijske napitke

Ko je vsa oprema skrbno pripravljena, na svojem mestu, lahko pričakujete start povsem spokojni, pomirjeni, samozavestni, zadovoljni, primerno notranje vznemirjeni. Imam prav? To bi bilo idealno stanje. Zase in za večino vem, da so skrbi, dvomi, trema tako močni, da nam jemljejo mir in predvsem tudi miren spanec. Vendar si tudi zaradi tega ne velja posebej beliti glave. Sprejmite to dejstvo in živite z njim. Po takih in še po mnogo drugih detajlih vam bo IRONMAN ostal v nepozabnem spominu In prav je tako!

4.3 Tekma

Tekma v širšem pomenu besede se prične praktično nekako štiri ure pred pokom startne pištole. Glede na to da je start vseh velikih tekem ob sedmi uri zjutraj, bom

v nadaljevanju opisal vse pomembne korake od piska budilke ob štirih, do zmagoslavnega prečkanja ciljne črte enkrat pozno popoldne ali že kar ponoči. Če sem pošten, budilka največkrat sploh ni potrebna. Verjetno ste kar težko pričakovali uro, ko se lahko spravite iz postelje in pričnete z obredom priprav.

- Prvo opravilo naj bi bil zajtrk, da potem ostane še dovolj časa in ne greste s polnim želodcem direktno na start. Pomembno je, da zajtrkujete pretežno lahko prebavljive ogljikove hidrate. Količina naj ne bo večja od 300-400 kcal. Pomembno je tudi, da ne eksperimentirate in uvajate neke novitete v režim prehrane. Držite se starih preizkušenih navad. Priporočam da izbirate med: polento, kruhom z marmelado, rižem, raznimi kosmiči. Pijete čaj, vodo, morda nemastno mleko.
- Do tekme si zagotovite še steklenico vode in morda energijsko ploščico.
- Še enkrat preverite vso obleko, opremo in zaloge energijskih napitkov, ki ste si jih pripravili.
- Z zaprtjem na dan tekme verjetno ni težav.
- Poskrbite, da ste sveže obriti, da ne bi prišlo na plavanju do nepotrebnih odrgnin in da imate kratko postrizene nohte predvsem na nogah, da med tekom ne bi prišlo do neljubih poškodb.
- Odidite pravočasno na start (navadno okrog petih) in poskrbite za čimprejšnjo registracijo in druga uradna opravila, da ne bo nepotrebnega čakanja v vedno predolghih vrstah.
- Pri kolesu ne pozabite napolniti zračnic. Navadno nekje med 8 in 10 atmosferami, odvisno od kvalitete zračnice. Preverite delovanje kolesarskega števca in ostale opreme (čelada, kolesarski čevlji). Namažite sedež kolesa in notranjost kolesarskih čevljev s tanko plastjo vazelina.
- Enako velja za vrat, podpazduho, gležnje, notranja stran stegen. To ima dvojno vlogo: omogoča hitrejše in lažje slačenja neoprena in preprečuje odrgnine.
- Namažite si vse soncu izpostavljene dele z vodoodporno sončno kremo (vrat, ramena, roke, križ, noge), kajti večji del dneva boste najverjetneje prebili izpostavljeni sončnim žarkom.
- Cel čas po malem pijte vodo in zaužijte pripravljeno energijsko ploščico.
- Pred ogrevanjem pojdite še enkrat na stranišče.
- Ogrevanje naj sestavljajo predvsem lažje, manj intenzivne raztezne vaje. V vodo lahko greste največ 10-15 minut pred startom, pač odvisno od temperature vode. Razplavanje naj bo lahko in ne več kot 5 minut dolgo.
- Vsaj pet minut do starta se postavite na startno mesto. Poskrbite, da sta ura in merilec srčnega utripa, če ju nameravate uporabljati med tekmo tako nastavljena, da ju lahko ob startu aktivirate.
- Čaka vas izjemno dolga tekma, na kateri boste imeli dovolj časa, da pokažete vse vaše spo-

sobnosti in vam 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 hitrejših plavalcev, vendar tudi ne dopustite, da vas ovirajo drugi.
- Čim prej po startu poskušajte poiskati primerno hitrega in zanesljivega plavalca, ki mu sledite tesno za petami. Plavanje za nekom je veliko hitrejše in tudi težavam z orientacijo se tako izognete. Ne hitite, ne spreminjajte odločitev o načinu plavanja po nepotrebnem, ne begajte ali se zaganjajte, zaupajte svojim odločitvam.
- Menjava naj bo mirna, premišljena, natančno taka kot ste si jo pred tekmo natančno zamislili in vizualizirali.
- Takoj na kolesu poskrbite za vnos energije in tekočine. Plavanje je namreč trajalo najmanj okrog ene ure in vso izgubljeno tekočino je potrebno nadomestiti v prvih 10 km kolesarjenja. Predlagam do liter tekočine z do 100 g ogljikovih hidratov.
- Izjemno pomembno je, da kolesarjenje pričnete v skladu z vnaprej izdelanim načrtom, ki je bil narejen na podlagi vaših sposobnosti. Pri tem mislim predvsem na to, da vas silna množica, vaša želja in trenutni občutki ne zavedejo in se ne spustite v brezglavo dirkanje, ki v prvih nekaj urah obeta izjemen rezultat, praviloma pa se konča z razočaranjem. Edino merilo za pravo intenzivnost sta vaš srčni utrip v kombinaciji s subjektivnimi občutki. V prvi polovici morate kolesariti na tak način, da se počutite lahkotno in da se cel čas po malem zavirate, da ne pospešite in se priključite drveči množici. Raje pričnite nekoliko počasneje, da boste lahko celotno razdaljo prekolesarili v enakem ali celo malenkost stopnjevanem tempu.
- Celotno tekmo nadzirajte in upoštevajte protokol vnašanja energije in vode.
- Skoncentrirajte se na dosledno upoštevanje pravil o prehitevanju in vožnji v zavetrju. Ne tvegajte težav z možnostjo diskvalifikacije.
- Zadnjo četrtino kolesarjenja ponavadi že nastopi obdobje, ko se javljajo občutki utrujenosti. Skušajte zadržati dosedanja intenzivnost. Poskušajte zadržati visoko stopnjo motiviranosti, ki naj vam zagotavlja dovolj pozitivne energije, brez prevelikih dvomov in nihanj.
- Nekaj kilometrov pred koncem kolesarjenja vozite v nekoliko lažjem prestavnem razmerju z večjim številom obratov.
- Tudi drugo menjavo opravite zbrano, mirno in tako kot ste si to pred tekmo zamislili, hitenje ali celo panika imata za posledico napake, ki vas bodo vrgle iz ritma in vas nujno stale nekaj časa.
- Verjetno boste po 180 km na kolesu pričeli s tekom težje kot ste si to lahko predstavljali. Naj vas to ne vrže iz ritma, kajti navadno po nekaj pretečenih kilometrih te težave minejo.
- Kar se da hitro vzpostavite načrtovan ritem prehranjevanja. Izkoristite prav vsako okrepčevalnico za dodaten vnos vode. Čim bolj dosledno se držite protokola prehranjevanja.
- Pričetek teka naj bo zadržan in kontroliran znotraj načrtovanega tempa, nikoli hitreje, tudi če mislite, da bi zmogli, še dovolj časa bo za morebitno dokazovanje. Nikoli ne pričnite prehitro, temveč poskušajte svoje moči razporediti tako, da imate v vsakem trenutku občutek, da bi lahko vsaj malenkost pospešili.
- Tecite svojo tekmo, ozirajte se izključno na svoje sposobnosti, izključite druge tekmovalce in okolico.
- Tek si v glavi razdelite v krajše odseke in pozabite na celotno razdaljo, popolnoma se osredotočite samo na naslednji odsek.
- Z večino, ki vas drveče prehiteva, se boste najverjetneje pred ciljem srečali še enkrat. Takrat bodo oni gledali vas v hrbet.
- Vsaj do polovice maratona je potrebno priteči z občutkom, da lahko še kaj dodate.
- Druga polovica maratona je vedno borba. Z utrujenostjo, izčrpanostjo, motivacijo, dvomi. S pozitivno naravnostjo lahko obdržite visoko motivacijo. S tem ste naredili ogromno.
- Ne pričnite hoditi na okrepčevalnicah. Po vsakem odseku hoje bo še težje ponovno pričeti s tekom.
- Ne smilite se samemu sebi.
- Zadnja dva (ali vsaj zadnji) kilometra sta ponavadi ponovno lažja. Na plan prihaja zavedanje, da boste zmogli. Budi se optimizem, vzbudijo se občutki, da ste resnično nekaj posebnega, da boste ravnokar opravili izjemno delo.
- Ciljna ravnina! Uživatejta vsak centimeter zadnjih 200 m te 226 km dolge poti! Vsi računi so poravnani. Vsi dvomi odpravljeni. V tem trenutku je cel svet vaš. Uživatejta, to so nepozabni trenutki!
- Ne pozabite: z nasmehom na obrazu in dvignjenimi rokami!
- IRONMAN! Dajte si duška in uživajte. Zaslužili ste si to!



PRIHODNJIČ:
MOJA ŠPORTNA POT
(prikaz treninga IRONMANA vrhunskega triatlonca)