



DRUGI KORAK

(kratki, olimpijski triatlon 1,5/40/10)

Drugi korak ponuja vsem triatloncem izziv:

**kako pokazati in preizkusiti svojo
vzdržljivost na tekmi, ki traja 2-3
ure.**

Tega podviga se lahko loti prav vsak z zmerno mero veselja do športa, brez predhodnih večjih športnih izkušenj. Morda velja vseeno omeniti, da je za izkoristek (vsega) celotnega športnega talenta potreben sistematično načrtovan in izveden trening.

Kratki triatlon je lahko pravi izziv za:

- začetnike, ki vas je po enem letu treninga in uspešno zaključenem triatlonu za vsakogar ta šport navdušil in želite svoje cilje postaviti nekoliko višje,
- tiste, ki v triatlon prestopate iz katerega drugega vzdržljivostnega športa, želite preizkusiti nekaj novega in vas navdušuje ideja triatlona,
- rekreativce, ki vas kratki triatlon povsem zadovoljuje ali/in ne najdete ustreznega časa za daljše izzive,
- tekmovalce, ki vam zaenkrat še bolj ustrezajo krajše razdalje in želite svoje sposobnosti izkoristiti do maksimuma,
- ambiciozne tekmovalce z izkušnjami na dolgih distancah, ki želite napraviti krajši premor in z nekoliko drugačnim treningom še izboljšati svoje sposobnosti.

Število kratkih triatlonov, ki jih je primerno načrtovati v eni sezoni:

- začetniki: 2-4
- izkušeni rekreativci: 3-6
- ambiciozni tekmovalci: do 10

1. Priprava na prvi kratki triatlon za začetnike

Prav je, da si potem, ko ste uspešno končali enega ali več triatlonov za vsakogar, zakorakali v svet triatlona in na svojem telesu občutili vso draž tega mikavnega športa, postavite svoje cilje nekoliko višje. Izhajam iz predpostavke, da si želite svojo formo iz prejšnje sezone izboljšati in ste že septembra po koncu sezone močno motivirani in komaj čakate na izzive naslednjega leta. Do maja pa je še dolgih sedem mesecev. Kdor uživa v dolgih tekih ali kolesarjenju, lahko jesenski čas tja do konca oktobra s pridom uporabi za daljše sprostilne treninge. Prijetno boste presenečeni, kako vam bo šlo sedaj z lahkoto, ko niste obremenjeni s pritiskom pričakovanj in rezultata.

Toda pozor: tudi najboljši dirkalni konj potrebuje svoj zimski odmor. To še posebej velja tudi za vas, ki poleg zahtevnega poklicnega in družinskega življenja gojite že tako zahteven hobi. Zato naj velja: oktober, november naj bosta namenjena aktivni pavzi.

To pomeni, da zadoščajo štiri enote vadbe na teden. Dokler vreme to dopušča, si privoščite dolge sprostilne teke dvakrat tedensko. V tem času se je priporočljivo priključiti organizirani skupini in se posvetiti učenju ali izboljšavi plavalne tehnike.

Program od oktobra do februarja:

Ponedeljek: plavanje do ene ure, piljenje tehnike
Sreda: plavanje do ene ure, piljenje tehnike
Četrtek: tek do 45 minut, lahkoten fartlek
Nedelja: tek do ene ure, lahkoten tempo tek

Alternativa za ambicioznejše:

Ponedeljek: plavanje do ene ure, piljenje tehnike
Torek: tek do 45 minut, lahkoten fartlek
Sreda: plavanje do ene ure, piljenje tehnike
Četrtek: tek do ene ure, lahkoten fartlek
Nedelja: tek do 75 minut, lahkoten tempo tek

Kdor ima možnost v zimskih mesecih v vadbo vključiti smučarski tek, naj tega ne zamudi. Rezultati so izjemni. S smučarskim tekom razbremenite monotonost dolgih tekov in s tem povezane nevarnosti poškodb, trenirate celotno telo, trenirate z lahkoto na večjih intenzivnostih, uživate lepote zimske narave. Predvsem pa se lahko naučite še enega prečudovitega vzdržljivostnega športa, ki mu boste zagotovo ostali zvesti. Zagotavljam vam, tega ne boste obžalovali.

V mrzlih zimskih mesecih ne bo nič narobe, če boste svoje kolo odložili v kot, prav ničesar ne boste zamudili! S kolesarskimi treningi velja začeti proti koncu februarja ali v začetku marca, ko so dnevi že nekoliko daljši, pač glede na vreme in temperature. Pomembno pa je, da potem, ko enkrat pričnete s kolesarskimi treningi, le teh ne prekinjate več, da ne izgubite vsega kar ste uspeli že natrenirati. Ko pričnete s kolesarskimi treningi, naj bodo to v začetku nekajkrat lažja razpeljevanja v trajanju do največ 90 minut dvakrat tedensko. Po dveh do treh tednih navajanja na kolesarske treninge, pa že lahko opravite do 50 km dolge vožnje. Treninga na sobnih kolesih začetnikom ne priporočam. Nobene resne potrebe ni, da bi se že na samem začetku mučili in potili v zaprtem prostoru, ko pa imate toliko boljših možnosti za vadbo v naravi. Predvsem pa: s povečevanjem vaših ambicij bo prišel tudi čas, ko bo to potrebno in koristno.

Zelo pomembno je, da vaš trening ni iz tedna v teden enak, temveč razgiban; tako po vsebini, obsegu, kot tudi intenzivnosti. Zelo pomembno je tudi, da obremenitve stopnjujete, tako da je obseg tri tedne zapored vsak teden 10-15% večji. Takemu tritedenskemu stopnjevanemu treningu pa mora obvezno slediti sprostilni teden, ko sta tako obseg, kot tudi intenzivnost bistveno zmanjšana. Zelo pomembno je tudi, da imate vsaj en dan v tednu popolno pavzo.

Prav nič ni narobe, če si vzamete prosto dva dneva v tednu.

Izhajajoč iz dejstva, da se triatlonska sezona pričena v maju in da ste se odločili na svoj prvi kratki triatlon začetek junija, vam predlagam, da zadnjih 12 tednov vadite po naslednjem programu:

Teden 1,2,3

Ponedeljek: plavanje, celotna količina vsaj 1,5 km, predlagana glavna serija: kratki intervali 2x5x50m
Torek: tek, 10 km, srednje intenziven fartlek
Sreda: plavanje, celotna količina vsaj 1,5 km, predlagana glavna serija: tempo 2-3x300m,
Četrtek: kolo, 1-1,5 ure, lažji fartlek
Sobota: kolo, ravnina 1,5-2 uri, lahki prenos 90-100 obratov/minuto
Nedelja: tek, do 75 minut, tempo lahkotno
Skupaj: plavanje: 2 enoti/ 2 uri/vsaj 3km, tek: 2 enoti/ do 2,25 ure/20-25 km, kolesarjenje: 2 enoti/ 2,5 do 3,5 uri in pol/40-70 km

Teden 5,6,7

Ponedeljek: plavanje, celotna količina vsaj 1,5 km, predlagana glavna serija: kratki intervali 2x4x100m

- Torek:** tek, 60 minut, tempo 2x3km, srednje intenzivno
- Sreda:** plavanje, celotna količina vsaj 2 km, predlagana glavna serija: tempo 2x400-500m,
- Četrtek:** kolo 1-1,5 ure fartlek z vzponom v trajanju do 10 minut
- Sobota:** kolo, 1-2 uri, stopnjujemo tempo, zadnje pol ure intenzivno
- Nedelja:** tek do 75 minut, tempo lahkotno, zadnjih 20 minut stopnjevati intenzivnost
- Skupaj:** plavanje: 2 enoti/ 2 uri/vsaj 3,5km, tek: 2 enoti/ do 2,25 ure/20-25 km, kolesarjenje: 2 enoti/ 2,5 do 3,5 ure/50-80 km

Teden 9,10,11

- Ponedeljek:** plavanje, celotna količina vsaj 2 km, predlagana glavna serija: kratki intervali 2x3x200m
- Torek:** tek, ena ura, tempo 2x4 km, drugič hitreje
- Sreda:** plavanje, celotna količina vsaj 2 km, predlagana glavna serija: tempo 2x750m,
- Četrtek:** kolo 1-2 uri, fartlek z vzponom v trajanju do 20 minut
- Sobota:** kolo, 1,5-2 uri, stopnjujemo tempo, zadnje pol ure intenzivno
- Nedelja:** tek, do 90 minut, tempo lahkotno, zadnjih 20 minut stopnjevati intenzivnost
- Skupaj:** plavanje: 2 enoti/ 2 uri/vsaj 4 km, tek: 2 enoti/ do 2-2,5 ure/20-30 km, kolesarjenje: 2 enoti/ 2,5 do 4 ure/55-90 km

Teden 4, 8,12

- Ponedeljek:** plavanje, celotna količina vsaj 1,5 km, vaje in sprinti
- Torek:** tek, 45 minut, srednje intenziven fartlek
- Sobota:** kolo, ravnina do 90minut, lahki prenosi 90-100 obratov/minuto
- Nedelja:** tek, do 60 minut, tempo lahkotno
- Skupaj:** plavanje: 1 enota/ 1ura/vsaj 1,5km, tek: 2 enoti/1,75 ure/15-20 km, kolesarjenje: 1 enota/ 1,5 ure/20-30 km

Zadnja dva dneva pred nastopom priporočam počitek.

Pomembno med samim nastopom:

- Lotite se svojega prvega kratkega triatlona sproščeno, brez dvoma v uspeh, saj ste vendarle dobro trenirali. Bodite brez prevelikih pričakovanj in obremenitev. Ne pozabite - triatlon je za vas hobi in ne prisila. Prav ničesar ne morete izgubiti, pač pa ogromno pridobivate.
- Ne ozirajte se na ostale, naj plavajo, kolesarijo, tečejo kot želijo, zmorejo in znajo. Popolnoma se predajte svojemu nastopu in uživajte vsak trenutek. To je vaša tekma in za vas enkratno doživetje.

Natančnejši napotki o sami pripravi in izvedbi tekme so na koncu tega članka.

Iskrene čestitke!

Drug pomemben korak proti vrhu je za vami. Vendar kljub izjemnemu zadovoljstvu, ki ga občutite in visoki motivaciji, ohranite hladno glavo.

Prvi teden po nastopu je pomembno obdobje regeneracije, ko obseg treninga zmanjšate do 50% in še to naj bo predvsem lahkoten regeneracijski trening po ena enota vadbe v vsaki disciplini. Komur tek ni tako ljub, ga lahko celo izpusti. Počnite druge, vam ljube in v tem trenutku pomembnejše stvari. Postorite, kar ste v pripravi na triatlon morda malenkost zanemarili. Šele potem lahko pričnete s pripravami na naslednji kratki triatlon. Pripravljate se po gornjem planu, s tem da število in dolžino posameznih ciklov treninga prilagajate časovnemu obdobju, ki ga imate do izbranega nastopa.

Rekreativni športniki, ki že imate izkušnje iz drugih športov in se želite preizkušati na svojem prvem kratkem triatlonu, morate trenirati nekoliko drugače, pač odvisno od tega kateri šport ste do sedaj gojili, v kakšnem obsegu in kakšna so vaša izhodišča v tem športu. Za vas velja, da mora biti trening specifično prilagojen tem okoliščinam in je težko podati splošno veljavne nasvete.

Naj na tem mestu še enkrat poudarim, da kdor želi biti uspešen v triatlonu, mora poleg izključno športne vadbe v svojem načrtu treniranja upoštevati še mnoge druge elemente: poklicne, družinske in druge privatne obveznosti in obremenitve. Pri tem se pač ne morete ozirati in primerjati z vrhunskimi triatlonci, ki vso energijo usmerjajo samo v trening in maksimalen rezultat. Vedno je potrebno imeti pred očmi nujno potrebno in dobro regeneracijo.

Nikoli ne pozabite: za vas je triatlon predvsem sprostitelj in zdrav hobi.

2. Kratki triatlon za rekreativce

Motivirani rekreativci, ki se bolj resno spogledujete s kratkim triatlonom in vam je že do tega, da bi v triatlonu v večji meri izkoristili svoj športni potencial, morate že nekoliko bolj razmisliti, kako si celovito načrtovati prihajajočo sezono, da boste s kar najbolj racionalno izrabo časa in energije dosegali želene ter pričakovane

rezultate. Ko že imate predhodne izkušnje na kratkem triatlonu, gre predvsem za to, kako obstoječo stopnjo treniranosti nadgraditi in izboljšati pretekle dosežke. Gre za predloge, kako pri obsegu treninga v letnem povprečju nekje okrog ene ure dnevno, optimalno načrtovati, organizirati in izvesti trening, da boste optimalno izkoristili svoj naravni športni talent.

Celotno triatlonsko sezono v grobem delimo v štiri obdobja:

- regeneracijsko (september-oktober)
- pripravljalno (november-marec)
- predtekmovalno (april-maj)
- tekmovalno (maj-september)

Predlagam naslednji letno dinamiko:

September, oktober

Po koncu tekmovalne triatlonske sezone pri nas, ki je navadno v začetku septembra na Bledu je na vrsti obdobje aktivne regeneracije. Vse športne aktivnosti naj bodo bolj sproščene, po obsegu krajše, predvsem pa brez občutka obveznosti. Vse počnite po občutku, brez stoparice, načrtovanih časov. Tecite počasi, sproščeno izključno na pogovornem tempu. Pri plavanju prihajajo v poštev aktivna sprostilna razplavanja in morda v drugem delu tudi že priprava za prihajajoče težje treninge, predvsem v obliki velikega števila vaj, s katerimi si izboljšujemo koordinacijo in ekonomičnost zavesljaja, občutek za drsenje in plovnost. Za vsakogar, ki namerava preiti iz prsnega plavanja v kravl, je to prav gotovo pravi čas, da prične z aktivnim učenjem nove, hitrejše tehnike. Pravi trenutek, da se vključite v organizirano vadbo našega, na tem področju že močno izkušenega kluba.

November

V tem obdobju počasi stopnjujete količino teka. Teki naj bodo vse daljši in daljši, čas podaljšujte po 5 do 15 minut na teden, dokler najdaljši teki ne dosežejo trajanja 1,5 ure. Treninge še vedno izvajajte na pogovornem tempu. Samo posamezni, še bolj redki teki navkreber naj bodo na intenzivnosti vašega tempo teka na 10 km.. Je pa sedaj najprimernejši čas, da se z vso vnemo posvetite izboljševanju tehnike plavanja in za to porabite večino plavanju namenjenega časa. Za boljše plavalce velja, da je zelo koristno, če v program v tem času vključijo tretjo enoto plavanja tedensko in tudi dolžino posamezne enote podaljšajo do 1,5 ure. Tisti manj izkušeni pa lahko ostanete pri uri plavanja na posamezno enoto.

December

Nadaljujte z zastavljenim obsegom teka iz novembra. Če želite, lahko tudi pri teku dodate še eno enoto treninga. Za razvijanje specifične tekaške moči, dodajte vedno več teka navkreber in daljše fartleke. Ravni-ski naj ostane samo en tek tedensko, to je najdaljši,

navadno nedeljski tek. Plavanje naj postane v tem mesecu po obsegu in intenzivnosti še obsežnejše, s tem, da se v program vgrajuje tudi že daljše enote neprekinjenega plavanja. Sedaj je, glede na snežne razmere idealen čas za vadbo smučarskega teka. To je izjemno dobrodošla oblika dopolnilnega treninga. Pri tem trenirate dodatne mišične skupine, kot na primer, ramenske, prsne, hrbtne, ki sicer pri drugih športih niso tako močno zaposlene.

Januar

Priporočljivo je, da naj bi bil januar »plavalni« mesec. 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 in predvsem ne zanemarjajte piljenja tehnike plavanja. Te vaje je veliko koristneje delati pod budnim očesom dobrega trenerja, ki vam vedno sproti popravlja drobne napake. Če te postanejo rutina, jih boste kasneje le stežka odpravili. V tem mesecu je upravičeno pričakovati izboljšanje časov plavanja na daljših razdaljah. Za kontrolo je priporočljivo opraviti kakšno testno plavanje. Za to predlagam razdaljo 750m.

Na teku nadaljujete s konceptom iz prejšnjega obdobja in si z izboljševanjem osnovne vzdržljivosti pripravljate osnovo za izboljševanje dosežkov iz pretekle sezone.

Februar

Priporočljivo je, da bi bil februar »tekaški« mesec. Obseg treninga še nekoliko povečajte, vpeljite vedno zahtevnejše fartleke, enkrat tedensko tudi že tempo teke. Najdaljši tek ostaja dolg nedeljski tek, ki pa naj bi že bil hitrejši kot v predhodnem obdobju. Na plavanju vzdržujete pridobljeno v preteklih mesecih in ves čas pazite na svojo tehniko.

Počasi zaključite z obdobjem treninga smučarskega teka in upoštevajoč vremenske pogoje že izkoristite ugodne pogoje za prve kolesarske, zaenkrat še bolj izlete, kot pa resne treninge.

Marec

Potem, ko ste se nekako počasi adaptirali na zunanje pogoje kolesarjenja, pričnete z daljšimi treningi, ki jih proti koncu meseca lahko stopnjujete tudi do trajanja dveh ur in pol. Dalj časa ni potrebno kolesariti. Kolesarjenje naj bo še vedno sproščeno, na pogovornem tempu, pomembno pa je, da se naučite kolesariti s primerno visoko kadenco, to je okrog 90-100 obratov/minuto. To je zelo pomembno. Tek zadržujete na visokem obsegu, počasi dodajate tudi intenzivnejše intervalne treninge. Plavanju lahko v tem času, zaradi povečanega obsega kolesarjenja, posvetite nekoliko manj pozornosti, predvsem kar se količine tiče. Pravilno tehniko pa imejte v mislih cel čas.

April

Celoten trening doseže maksimalen obseg. Priporoča se, da je april »kolesarski« mesec. Potem, ko ste se v predhodnem obdobju dobro pripravili in si ustvarili primerno bazo, morate v tem obdobju stopnjevati intenzivnost kolesarjenja. V programu imejte vedno več in zahtevnejše vzpone in nasploh treninge na valovitem terenu. V drugi polovici meseca je potrebno dodati trening tempa, da se tudi na kolesu počasi navadite na tekmovalne hitrosti. Enkrat tedensko v svoj trening vpeljite treninge menjav.

Primer:

- 40km lažjega kolesarjenja + 5 km stopnjevanega teka,
- 40km lažjega kolesarjenja + do 10 km lahkotnejšega teka,
- 20km intenzivnega kolesarjenja + 5 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 pripravah 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. 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.

Junij-september

To je za vas obdobje tekmovanj, na katerega ste čakali več kot pol leta in za katerega ste se marljivo načrtno pripravljali. Prav je, da si pred prvim, za vas glavnim tekmovanjem spomladanskega dela sezone izberete eno pripravljalo tekmo, na kateri lahko preizkusite formo, opremo, taktiko in predvsem se znebite treme. Priporočam, da se tekmovanj v kratkem triatlonu 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.

Priporočam, da svojo tekmovalno sezono razdelite na dva dela in v vsakem delu opravite največ po tri kratke triatlone. Po koncu spomladanskega dela, je navadno v začetku julija najboljši čas za krajšo pavzo oziroma bolj regeneracijske treninge. Obseg v teh nekaj tednih vsaj prepolovite in tudi intenzivnost močno zmanjšajte. Po taki mini pavzi nadaljujete s krajšim pripravljalnim ciklom pred jesenskim delom sezone, v kateri konec avgusta in v septembru ponovno opravite največ tri kratke ali sprint triatlone.

Primer mesečne porazdelitve obsega treninga že kar visoko motiviranega in predanega rekreativca:

Mesec	Plavanje v km	Kolesarjenje v km	Tek v km
Oktober	12	150	90
November	22	0	120
December	26	0	140
Januar	34	0	160
Februar	24	150	200
Marec	24	500	160
April	20	650	140
Maj	20	500	120
Junij	16	400	110
Julij	12	300	100
Avgust	20	450	150
September	12	200	120
Skupaj	242	3300	1520

Tabela: Mesečna porazdelitev obsega treninga

V nadaljevanju bom prikazal primere tedenskega obsega vadbe v obdobju maksimalnega obsega posamezne discipline. Pri tem je potrebno poudariti, da je to primer tedna z najobsežnejšim treningom v posameznem ciklu ter da je potrebno pri planiranju konkretne vadbe upoštevati načelo stopnjevanja obsega treninga in predvsem individualne lastnosti in sposobnosti posameznika. V tabelah zaradi tega tudi ni natančneje razdelan tip treninga in intenzivnosti. Prikazan pa je primer valovanja treninga, ko sledi lahkotnejšemu regeneracijskemu ponedeljku, stopnjevanje od torika do četrta, v petek obvezna tedenska pavza in nato obsežnejši trening čez vikend. To je primer sistema 1-3-1-2. Aprila je primer tedenske sheme 1-2-1-3.

Tabele ne prikazujejo kot posebnih enot vadbe treninga moči in razteznih vaj. Oboje je sicer potrebno in priporočljivo predvsem kot preventiva pred morebitnimi poškodbami in vam dolgoročno omogoča, da lahko trenirate bolje in več.

Primer tedenskega plana januarja »plavalni« teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Pone-deljek	1 ura, 2,5 km			1
Torek			1 ura 11 km	1
Sreda	1 ure, 2,5 km			1
Četrtek	0,5 ure 1,5km		1,25 ure 13 km	1,75
Petek				
Sobota	1,5 ure 4 km			1,5
Nedelja			1,5 16 km	1,5
Skupaj enot	4		3	8
Skupaj ur	4		3,75	7,75
Skupaj km	10,5		40	

Tabela: Tedenski plan januar »plavalni« teden

Tabela ne upošteva morebitnega treninga smučarskega teka in izhaja iz predpostavke, da v januarju še ne kolesarite.

Primer tedenskega plana februarja »tekaški« teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Pone-deljek	1 ura, 2,5 km			1
Torek			1,25 ura 13 km	1,25
Sreda	1 ura, 2,5 km		0,75 ure 8km	1,75
Četrtek			1,25 ure 13 km	1,25
Petek				
Sobota	0,5 ure 1,5km	2 uri 50 km		2,5
Nedelja			1,5 16 km	1,5
Skupaj enot	3	1	4	8
Skupaj ur	2,5	2	4,75	9,25
Skupaj km	6,5	50	50	

Tabela: Tedenski plan februar »tekaški« teden

Primer tedenskega plana aprila »kolesarski« teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Pone-deljek	1 ura, 2,5 km			1
Torek			1,25 ura 13 km	1,25
Sreda	1,5 ura, 3,5 km	1,5 ure 40		3
Četrtek				
Petek		1,75 ure 45km	+0,75 ura 8 km	2,5
Sobota		2,5 ure 70 km		2,5
Nedelja	3		1,5 16 km	1,5
Skupaj enot	2	3	3	8
Skupaj ur	2,5	5,75	3,5	11,75
Skupaj km	6	155	37	

Tabela: Tedenski plan april »kolesarski« teden



3. Kratki triatlon za ambiciozne tekmovalce

V to skupino uvrščam izkušene triatlonce, tekmovalce zmagovalnega tipa, z nadpovprečnim talentom, ki želijo le-tega povsem izkoristiti in doseči največ, kar jim dopuščajo sposobnosti. Za to ni potreben samo talent, temveč je potrebno prilagoditi in podrediti celotno življenje dosegi visokih ciljev. Obseg treninga se na tem nivoju močno poveča. Športnikom v tej skupini je triatlon zelo pomemben del življenja. 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, temveč mora vse odgovore in primerne rešitve najti vsak športnik sam zase. 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 rekreativce. Upoštevan je višji izhodiščni obseg treninga, kar je možno zaradi 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.

Primer mesečne porazdelitve obsega treninga tekmovalca:

Mesec	Plavanje v km	Kolesarjenje v km	Tek v km
Oktober	20	200	100
November	35	250	160
December	50	250	200
Januar	55	250	240
Februar	45	400	280
Marec	40	700	230
April	35	900	170
Maj	35	800	150
Junij	30	600	130
Julij	20	300	120
Avgust	40	700	180
September	25	300	130
Skupaj	415	5650	2090

Tabela: Mesečna porazdelitev obsega treninga

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. Pri planiranju konkretne vadbe je potrebno 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 četrka, v petek obvezna tedenska pavza in nato obsežnejši trening čez vikend. To je primer sistema 1-3-1-2.

V tabelah izhajam iz predpostavke, da se na uro preplava 3 km, prekosari 30 km in preteče 13 km, kar so vrednosti, ki jih tudi dejansko v povprečju, pač glede na tip in intenzivnost treninga, opravi dober triatlonec.

Primer tedenskega plana januarja »plavalni« teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4 km			1,5
Torek		1 ura 30 km	1,25 ura 16 km	2,25
Sreda	1,5 ure, 4,5 km		0,75 ure 9 km	2,25
Četrtek	1 ura 3 km		1,25 ure 16 km	2,25
Petek				
Sobota	1,5 ure 4 km	1,5 ure 45 km		3
Nedelja			2 uri 26 km	2
Skupaj enot	4	2	4	10
Skupaj ur	5,5	2,5	5,25	13,25
Skupaj km	15,5	75	67	

Tabela: Tedenski plan januar »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(10x100m), pavza med intervali 20", med serijama 1,5', intenzivnost na tempu trenutne sposobnosti plavanja na 1000m, pazimo, da nam tempo ne pada. Druga serija z lopatkami, praviloma 2-4 sekunde hitreje.

TOREK:

KOLO: 2x20 minut, vsako naslednjo stopnjo kolesarimo z 20-30 vatov večjo močjo, tako da je zadnja tretja stopnja na meji pogovornega tempa

TEK: fartlek, razgiban teren, z vzponi 5x5 minut, intenzivnost na vzponih počasi stopnjujemo do intenzivnosti teka na 10km, ravne dele tečemo v pogovornem tempu, spusti povsem lahkotno, sproščeno

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida (100m, 200m, 300m 400m, 400m, 300m, 200m, 100m), pavza 15, 25, 35, 45, 45, 35, 25 sekund), plavamo tako intenzivno, 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, 2x750m, pavza 2 minuti, tempo stopnjujemo, drugič 2-4 sekunde od trenutnega maksimalnega tempa na tej razdalji

TEK: tempo 2x5km, 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, 5x500m, 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



Primer tedenskega plana februarja »tekaški« teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1,5 ure, 4 km			1,5
Torek		1,5 ure 45 km	1,25 ura 16 km	2,75
Sreda	1,5 ure, 4,5 km		0,5 ure 6 km	2
Četrtek	1 ura 3 km		1,5 ure 19 km	2,5
Petek				
Sobota		2 ure 60 km	0,75 ura 9 km	2,75
Nedelja			2 uri 26 km	2
Skupaj enot	4	2	4	10
Skupaj ur	4	3,5	6	13,25
Skupaj km	11,5	105	76	

Tabela: Tedenski plan februar »tekaški« teden

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 2x(8x150m), pavza med intervali 30 sekund, med serijama 1,5 minute, intenzivnost na tempu trenutne sposobnosti plavanja na 1000m, pazimo, da nam tempo ne pada. Druga serija z lopatkami, praviloma 2-4 sekunde hitreje.

TOREK:

KOLO: 3x30 minut, vsako naslednjo stopnjo kolesarimo z 20-30 vatov večjo močjo, tako da je zadnja, tretja stopnja na meji pogovornega tempa

TEK: fartlek, razgiban teren, z vzponi 7x5 minut, intenzivnost na vzponih počasi stopnjujemo do intenzivnosti teka na 10km, ravne dele tečemo v pogovornem tempu, spusti povsem lahkotno, sproščeno

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida 2x(50m, 100m, 150m, 200m, 200m 150m, 100m, 50m), 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 počasneje kot je naš trenutni tekmovalni tempo za 10 km

ČETRTEK:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 2x1000m, pavza 2 minuti, lopatke, tempo stopnjujemo, drugič do 5 sekund počasneje od trenutnega maksimalnega tempa na tej razdalji

TEK: tempo 3x4km, 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 lahko, 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 lahko 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 od našega trenutnega tempa za mali maraton

Primer tedenskega plana aprila «kolesarski» teden

	Plavanje	Kolo	Tek	skupaj
Ponedeljek	1 ura, 3 km			1
Torek		1 ura 30	1,25 ura 16 km	2,25
Sreda	1 ura, 3km	1,75 ure 50	+ 0,75 ure 10 km	3,5
Četrtek	1 ura 3 km	2 ure 60		3
Petek				
Sobota		3,5 ure 105 km		3,5
Nedelja			1,5 ure 19 km	1,5
Skupaj enot	3	4	3	10
Skupaj ur	3	8,25	3,5	14,75
Skupaj km	9	245	45	

Tabela: Tedenski plan april «kolesarski» teden

PONEDELJEK

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 2x(5x200m), pavza med intervali 30 sekund, med serijama 1,5 minute, intenzivnost na tempu trenutne sposobnosti plavanja na

1000m, pazimo, da nam tempo ne pada. Druga serija z lopatkami, praviloma 2-4 sekunde hitreje.

TOREK:

KOLO: fartlek razgiban teren, s 4 intenzivnimi vzponi po 3 minute. Osnovni tempo je sproščen, na vzponih pa stopnjujemo do tekmovalnega tempa za kratki triatlon

TEK: intervali, 8x1000m, pavza 2 minuti, v tempu hitrejšem za 10-20 sekund od našega tempa za 10 km

SREDA:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, piramida 5x 300, pavza 30 sekund, lopate, plavamo tako intenzivno, da še zmoremo vsako naslednjo distanco odplavati hitreje kot prejšnjo

KOLO: 6x6 minut klanec, tako strmo, da večino lahko prevozimo sede, po vsakem vzponu povratek na izhodišče, intenzivnost vsakega intervala malenkost stopnjujemo, tako da je zadnji že blizu našega maksimuma

+ **TEK:** iztek, sproščeno, lahko z rahlim stopnjevanjem proti koncu

ČETRTEK:

PLAVANJE: ogrevanje, vaje, 1x2000m, tempo stopnjujemo vsakih 500m za 2 sekundi na 100m, zadnjih 500 m nam je težko in ne bi zmogli veliko hitreje

KOLO: tempo vožnja z rahlimi vzponi, vmes 4x5 km, intenzivno do tempa za kratki triatlon, pavza 5 minut

PETEK:

dan počitka, namenjen regeneraciji, sprostitvi in drugim obveznostim

SOBOTA:

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

NEDELJA:

TEK: pretežno ravnina, najbolje polovico v eno stran, drugo polovico po isti poti nazaj, osnovni tempo 40 sekund počasneje od tempa za 10 km, vmes 6x4 minute v tempu za 10 sekund počasnejšem od tempa na 10 km

Število tekem na sezono naj ne bi presegalo skupaj 10, s tem da se sezona lahko prične resnično že nekje okrog prvega maja in traja vse do konca septembra. Pri pripravi programa tekmovalj je potrebno paziti tudi na to, da tekme niso enakomerno razporejene vse od maja do septembra, temveč je potrebno tudi v primeru odlično pripravljenega tekmovalca napraviti daljši, vsaj mesec dolg premor med dvema deloma sezone. Pomembno je tudi jasno določiti pomembnejše in manj pomembne-tako imenovane pripravljalne tekme. Na tem nivoju je možno že tudi uspešno opraviti več tek-

movanj eno za drugim, vendar priporočam samo dva ali izjemoma tri nastope zapored, brez vmesnega tedna tekmovalne pavze.

Pri večjih tekmah zapored lahko računate z nepopolno regeneracijo in s tem povezano utrujenostjo in kot posledico slabše rezultate.

Za tekmovalca v kratkem triatlonu, ki že več let zapored načrtovano trenira in nastopa na tej distanci, je že nekako samo posebej umevno, da se morda spogleduje tudi z idejo nastopa v srednjem triatlonu. To je najlažje storiti ob koncu sezone. Res dobro treniranemu tekmovalcu, tudi samo s treningom za kratki triatlon to navadno ne predstavlja nobene posebne težave in taki tekmovalci so navadno tudi dokaj uspešni.

4. Zadnje priprave na nastop v kratkem triatlonu

Potem, ko ste nekaj tednov pred načrtovanim nastopom obseg in tudi intenzivnost vaših treningov maksimalno stopnjevali, zadnji teden pred nastopom v kratkem triatlonu opravite bolj sprostilne in razbremenilne treninge. Da ne bi imeli slabe vesti zaradi manj treninga, je to pravi čas, da opravite določene stvari, ki so bile v zadnjem obdobju intenzivnega treninga nekoliko zanemarjene: obisk prijateljev in znancev, kina, večerja v prijetni družbi... Zadnji teden je tudi primeren čas, da se bolj zanimate za nekatera, s tekmo povezana vprašanja: profil proge, kako je organiziran menjalni prostor, kje so okrepevalnice na progi, skrb za ustrezno hrano, bogato z ogljikovimi hidrati v zadnjih dneh pred tekmo, število prijavljenih, pričakovana temperatura vode in zraka, načrtovanje taktike, priprava potrebne opreme, pregled tehnične brezhibnosti kolesa.

Zadnji intenzivni trening - če je tekma v nedeljo, opravite:

- Tek, torek, do 6x1000m, pavza 2' intenzivnost do 20 sekund hitreje kot je pričakovan tempo na tekmi
- Kolo, sreda, do 4x4 km, pavza 4 minute, na tekmovalnem tempu
- Plavanje, četrtek, 200, 2x100, 4x50, pavze po 1-2 minuti, zelo hitro, hitreje od tekmovalnega tempa na 1000m

V ostalem pa je trening predvsem sprostitel, s kakšnim krajšim sto-

pnjevanjem, da obdržite dober občutek vse do tekme.

Pregled kolesa obsega:

pregled okvirja, da slučajno ni poškodovan ali celo počen, brezhibnost krmilnega sistema s triatlonskim naslonom, sedla, napenjalk, obročev, plaščev, rezervnih zračnic in plaščev, dobro delovanje menjalnika, gonilk, zavor, verige, naoljenost verige, zobčnikov in drugih vrtljivih delov, osnovno priročno orodje, nepoškodovanost čelade, kolesarska očala in eventualno rokavice. Preverite tudi vse ključne vijake na kolesu.

K plavalni opremi sodi:

primerna tesno prilegajoča očala, ki ste jih predhodno že preizkusili, kopalke, neopren, vazelin. V zadnjem tednu priporočam plavanje v neoprenu in vsaj nekajkrat preizkus čim hitrejšega preoblačenja opreme, ki jo nameravate uporabiti na tekmovanju. Pomembno je, da si zapestja, gležnje, vrat, pod pazduho in notranjo stran stegen pred tekmo namažete z vazelino, ki omogoča hitrejše in bolj gladko slačenje, obenem pa nas varuje pred odrgninami predvsem okrog vratu in pod pazduhe.

V zadnjih dneh je primerno in koristno poskrbeti za čim boljše psihično pripravo. Potem, ko ste se dolgo, skrbno in vestno pripravljali, je potrebno napetost, ki s približevanjem tekme narašča, primerno sprostiti, obenem pa paziti, da bomo lahko na dan tekme sposobni pokazati prav vse svoje sposobnosti. Pri pravilni pripravi vam samozavest ravno prav narašča in ste pripravljeni storiti vse kar najbolj prav za doseg zastavljenega cilja. Pri prvem nastopu v sezoni je pomembno, da na tekmi uživate prav vsak trenutek, obenem pa tudi potrdite in upravičite vlaganje v trening z dobrim rezultatom in napredkom glede na prejšnjo sezono. Prvič v sezoni velja vseeno nastopiti vsaj z minimalno rezervo, tako da je še mogoče upravičeno pričakovati stopnjevanje rezultatov. Kljub vsemu pa morate zadržati sproščeno in pozitivno naravnost, saj je triatlon kljub vsemu za vas le hobi. Pomembno je



tudi, da ostanejo vaša pričakovanja na realnih tleh, da se izognete morebitnemu razočaranju po tekmi.

Dan pred tekmo si le vzemite dovolj časa in v miru pripravite in sistematično zložite vso opremo, da zadnje jutro v naglici morda česa ne pozabite. Vzemite si čas in še enkrat v miru pozorno preberite razpis tekmovanja. Na tak način si razčistite vse organizacijske nejasnosti in lahko naredite natančen načrt opravil, ko boste prišli na kraj prireditve.

5. Pozor, pripravi in preveri!

Pred tekmo

- potrdilo o plačilu startnine
- licenca
- lahko prebavljiv obrok
- napitke
- oblačila za pred in po tekmi

Za plavanje

- kopalke, neopren, plavalna kapa, vazelin
- plavalna očala, brisača

Za kolesarjenje

- kolo, pritisk zraka v zračnicah, dve rezervni zračnici, imbus ključi
- polni kolesarski bidoni (voda, energijski napitek)
- čelada, kolesarska očala, kolesarski čevlji, eventualno nogavice in kolesarski dres
- trak s startno številko

Za tek

- tekaška obutev z elastiko za hitro zavezovanje, eventualno nogavice
- eventualno tekaški dres s številko spredaj ali trak s štartno številko
- eventualno tekaške hlače, kapa

Po tekmi

- suha in topla oblačila, primerno obušalno, pripomočke za tuširanje, brisača
- napitki, sadje in druga priljubljena hrana, ki vam bodo pomagali nadomestiti izgubljeno tekočino, minerale, energijo.

Ko je vsa oprema skrbno pripravljena na svojem mestu, lahko pričakujete start povsem spokojni pomirjeni, samozavestni, zadovoljni, primerno notranje vznemirjeni. Sem sodi tudi potrebna športna borbenost in pripravljenost tekmovati na meji vaših najboljših sposobnosti.

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. Čeravno ste na tekmo najverjetneje že predhodno prijavljeni, je vseeno nujno prispeti na prizorišče najmanj dve uri pred startom, da lahko mirno, brez panike opravite množico potrebnih opravil.

6. Nujna opravila na prizorišču pred startom

- potrditev prijave, dvig in preverjanje pravilnosti startnih številok za kolesarjenje in tek in morda še za kolo ter čelade in plavalne kape,
- priprava kolesa s kontrolo zračnega pritiska in krajšo preizkusno vožnjo. Priprava ustreznega prenosa za start. Priprava napitkov za tekmo in namestitvev na kolo,
- ogrevanje, kratki teki s pospeševanji,
- priprava kolesarske opreme (kolesarski čevlji, nogavice, čelada, sončna očala, brisača, kolesarski dres glede na vremenske pogoje, elastika s startno številko),
- tekaška oprema (tekmovalna obutev, tekmovalne hlače in zgornji del, čepica),
- nujna udeležba na sestanku vseh tekmovalcev, ki ga je dolžan izvesti organizator pred vsako tekmo in na katerem se predstavijo proge in vse, kar je pomembno za varno in nemoteno tekmovanje,
- sledi priprava opreme za plavanje (kopalke, mazanje z vazelin kremo, neopren, plavalna očala, plavalna kapa, tako se lahko napotimo proti startnemu prostoru z neoprenom, oblečenim samo do pasu),
- rahlo ogrevanje in raztezanje rok, ramen, hrbta in vratu,
- dokončanje oblačenja neoprenske obleke, očal, plavalne kape,
- rahlo ogrevanje in razplavanje v vodi,
- razvrstitev v startno polje glede na progno in naše plavalne sposobnosti.

START!

7. Pomembno med tekmo

- Pred startom ne siliti v gnečo in se prerivati za ugoden startni položaj. Pričnite hitro in odločno, lahko tudi malenkost nad vašim optimalno tempom. Najkasneje po uvodnih 200 m plavajte v svojem preizkušenem ritmu.
- Ne ovirajte drugih hitrejših plavalcev, ne dopustite, da vas ovirajo drugi.
- Poizkušajte poiskati umirjenega zanesljivega plavalca pred vami, ki je malenkost hitrejši od vas in mu plavajte na noge. Na valu za plavalcem pred vami se lahko plava nekoliko hitreje, poleg tega tudi ni potrebno zaradi orientacije ves čas gledati na boje, ki označujejo progno.
- Vendar plavajte tako, da se ga med plavanjem ne dotikate in ga s tem motite.
- Pozor! Zaupanje je dobro, kontrola še boljša! Vsake 50 do 100 m le preverite ali je vaša smer plavanja optimalna.
- Pred izhodom iz vode se dobro skoncentrirajte in pripravite na menjavo. Razmislite o načinu

- najhitrejšega izhoda iz vode.
- Takoj po izhodu snemite plavalna očala in plavalno kapico.
- Na poti do menjalnega prostora si lahko odpnete in slečete neopren do pasu.
- Razmislite o vsem, kar je bilo povedanega in zapisanega o menjavi in menjavo opravite zbrano, mirno in tako kot ste si to pred tekmo zamislili (morebitna možnost spiranja slane vode in peska z nog, preoblačenja v posebnem šotoru, kjer se v mrzlem vremenu lahko posušite in preoblečete).
- Praviloma se lahko preoblačite na mestu, kjer imate kolo. Do konca slecite neopren, se posušite z brisačo in oblecite, če ste se in kakor ste se odločili pred startom.
- Namestite startno številko tako, da je vidna z vaše hrbtne strani, obujte kolesarske čevlje, sončna očala, kolesarski dres,.....
- Obvezno zapnite kolesarsko čelado preden vzamete kolo s stojala.
- Kolo je potrebno v menjalnem prostoru potiskati ob ali pred sabo. Vožnja s kolesom v menjalnem prostoru je nevarna in razlog za takojšnjo diskvalifikacijo.
- S kolesarjenjem lahko začnete šele za oznako (črta ali trak), ki označuje mejo menjalnega prostora in pričetek kolesarske proge.
- Prvih nekaj metrov, dokler ne pridobite večje hitrosti, kolesarite v lahkem prestavnem razmerju, tako da boste lažje startali in hitro dosegli visoko kadenco pedaliranja in primerno hitrost.
- Med vožnjo upoštevajte pravila; če ni dovoljena vožnja v zavetrju (10m razlike do kolesarja pred vami, 2m bočne razdalje, 30 sekund časa za prehitevanje, ko ste enkrat prehiteni, je dolžnost zadnjega kolesarja, da pazi na ustrezno razdaljo do kolesarja pred seboj).
- Nikoli ne smete voziti preko sredinske črte na cestišču, prehitevanje po desni je prepovedano.
- Vozite v okviru svojega tehničnega znanja.
- Posebej bodite pozorni na nevarne hitre spuste, ostre zavoje, obrate, vožnjo skozi naselja. Zdravje je pomembnejše od morda nekaj pridobljenih sekund.
- Pazite na primeren tempo, da boste lahko celotno razdaljo prekosarili v istem ali celo malenkost stopnjevanem tempu.
- Ne pozabite piti na kolesu. Vsaj en kolesarski bidon energetskega napitka na kolesu je nujna količina, pač odvisno od vremena in temperature.
- Zadnji kilometer ponovno vozite v nekoliko lažjem prestavnem razmerju s še večjim številom obratov, da mišice nog pripravite na tekaški del.
- Že med vožnjo si sezujete kolesarske čevlje, če ste seveda to preizkušali na treningih, da bo tako menjava čim krajša.
- Sestopite s kolesa varno brez nevarnega zaviranja še pred črto, ki označuje konec kolesarske

proge.

- V menjalnem prostoru tecite ob kolesu, čelado odpnite šele, ko je kolo že na stojalu.
- Opravite menjavo, zbrano, tekoče, premišljeno v skladu z načrtom, ki ste ga pripravili pred tekmo. Tako je najhitreje.
- V tekaških copatih imejte pripravljene elastične vezalke s sistemom za hitro zategovanje.
- V primeru vročine popijte že v menjalnem prostoru nekaj tekočine in imejte pripravljeno tekaško čepico.
- Na okrepevalnicah si postrezite s tekočino in potrebno energijo. V vročini si rahlo gladite čelo in teme z vlažnimi gobicami.
- Pričetek teka je ponavadi predvsem pri začetnikih, dokaj težaven, brez pravega občutka za hitrost in tehniko teka. Po par kilometrih ta občutek vedno mine in povrnejo se znani občutki s treningov.
- Tecite v načrtovanemu tempu, 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.
- Cilj! Super! Bravo! Čestitke!

8. Po cilju

- Čim prej zaužite dovolj tekočine, morda sadja in energijskih napitkov in šele kasneje tudi trdo hrano.
- Preoblecite se v oblačila, ki ste jih pripravili pred startom.
- Priporočljivo je lahkotno, do 10 minutno razplavanje ali razpeljevanje s kolesom. Ne počnite tega brezpogojno ali če se ne počutite dobro.
- Vzemite si čas in uživajte lepe trenutke s sotekmovalci, spremljevalci in svojimi najbližjimi.
- Napravite prvo analizo tekme.
- Sprostite se in odpočijte si!

NASLEDNJIČ:

TRETJI KORAK

(srednji triatlon 1,9/90/21)