

Kot da gre za izstrelitev rakete

Še naprej spremljamo tekaške in kolesarske priprave pevca Marka Vozlja.

Marko Vozelj nadaljuje svoje treninge za bližajoči nastop na Dnevnikovem duatlonu, ki bo 24. septembra v Termah Čatež. Ocen o njegovem delu je že podal trener Igor Kogoj: »Projekt Duatlon Čatež se je začel z dnem, ko sva se z Markom srečala v začetku julija. Po pogovoru je bilo jasno, da ima zelo dobro izhodišče na kolesu, medtem ko je bil večletni tekaški odmor kriv za slabšo tekaško pripravljenost.



Nabrušenost za Čatež je vse večja. Foto: Tina Vozelj

Prvi, julijski cikel smo tako posvetili gradnji tekaške baze. Ob poudarku na teku in manjši količini kolesarjenja smo pazili na to, da teka ni bilo preveč glede na pripravljenost in sposobnost. Količino tekaških vaj smo stopnjevali postopoma in se tako izognili možnim poškodbam oziroma pretreniranosti, hkrati pa izenačevali njegovo pripravljenost v obeh disciplinah. Julija smo tako pripravili zelo dobro izhodišče in ga avgusta le še nadgrajevali. Po Kogojevih besedah pa tudi poletni čas pripravam ni škodil: »Na načrtovanje treninga je vplival tudi čas dopustov. Kljub temu da se vadba lahko prilagodi dopustu, pa je vseeno treba obdržati neko kontinuiteto. Marko z dopusta ni prišel ne slabše pripravljen ne prenasičen s treningi, prav tako mu ni padla motivacija. Pazili smo tudi na ravnovesje med družinskimi obveznostmi, pri Marku pa je izredno pozitivnega pomena podpora

družine. Sam je znal tudi zelo dobro povedati, koliko časa in energije ob drugih obveznostih še uspe posvetiti športu, in tako treningi na njegovo življenje niso delovali kot neki dodaten stres, temveč kot razbremenitev.«

Konec prvega cikla je Marko opravil Conconi test stopnjevanje obremenitve in na stadionu tekel 400-metrski kroge, vsakega naslednjega z višjim tempom. Test je podal zelo dobre podatke za nadaljevanje vadbe: »Po testu je bilo lažje načrtovati vadbo v drugem, štiri tedne trajajočem avgustovskem ciklu naših priprav. S postopnega povečevanja količine vadbe smo prešli na vključevanje fartleka in tempo tekov, konec avgusta pa že začeli uporabljati v duatlonu ali triatlonu pomembne treninge, to so menjave. Zadnji treningi so tako vključevali tek in kolesarjenje. Marko je sedaj v tretjem, zadnjem ciklu, posvečenem stopnjevanju intenzivnosti in

zmanjševanju trajanja vadbe. Večja intenzivnost se bo dodatno pokazala z intervalnim treningom, ki bo ključen v naslednjih dveh tednih priprav pred nastopom.«

To je pogled trenerja, kako pa na vse skupaj gleda Marko Vozelj?

»Od dneva, ko sem se prvič sestal z Igorjem Kogojem iz 3K Športa, sta minila dva meseca. Dva meseca proti večnosti res nista veliko, a ko pogledam v zvezek, v katerega si beležim svoje športne aktivnosti, je ta bogato popisan. Listam in prebiram zapiske ter se pri marsikateri opazki nasmejem. Poleg običajnih matematičnih in fizikalnih podatkov, ki so nujno potrebni za spremljanje napredovanja pri treniranju, me zabavajo predvsem moji kratki opisi osebnega pogleda na posamezne treninge. Nekaj teh sem se odločil deliti z vami, ker vem, da bo moje treninge s strokovnega vidika najbolje pokomentiral naš profesor, kot ga radi kličemo, to je Igor Kogoj.

Ko sem prišel na prvi tekaški trening in so se fantje ter dekleta pogovarjali o tem, kako bo potekal trening, se mi je zdelo,

kot da se v Nasinem centru dogovarjajo o izstrelitvi rakete. Igor je dajal napotke nekako takole: 'Prva skupina, spodnja milja, lahkotni fartlek do 140 minus, klanci do 160 plus okrog 10 ali 11, ker delamo bazo.' Ker so vsi kimali, sem kimal tudi jaz in se zapodil za njimi. Kot komandos smo tekli po gozdni poti in vsi so pogledovali na uro. Jaz je nisem imel, a zdelo se mi je prav avanturistično. Resnica je prišla na dan naslednje jutro. Kljub izdatnemu raztezanju po treningu v zvezku piše: 'Mater, me bolijo stegenske. Težko vstal s postelje in školjke.' Seveda so mi danes vsi napotki jasni, predvsem pa je dobro imeti merilnik srčnega utripa. Če tečeš po svojih sposobnostih in se držiš napotkov o srčnem utripu, do bolečin v mišicah ne pride. Prvih 14 dni pa je kar malo bolelo in peklo. Vsak začetek je težak.

Po nekaj kolesarskih treningih mi je Igor predlagal, naj s seboj prinesem tehtnico. Ker sem eden tistih, ki se med aktivnostjo kar močno potijo, sva se stehala pred treningom in po njem. Iz Ljubljane prek Horjula in podlipske doline, ki jo je Vinko

Cankar tako lepo opisal v svoji pesmi Reber domača, do Smrečja, Rovt, Logatca in nazaj. Po dobrih dveh urah in pol kolesarjenja z zavirljivim tempom sem izgubil tri kilograme in pol. Zanimiv in nadvse koristen podatek. Ko sem se sredi avgusta s kolesom podal iz Ljubljane v Osor na otoku Cres, sem v dobrih sedmih urah popil sedem litrov tekočine. V mojem zvezku pa piše: 'Poraba moje mašine je liter na uro.' Mogoče je poraba malo večja zato, ker sem čistokrvni Dolenjec.

Če sem iskren, sem v teh dveh mesecih doživel veliko enkratnih trenutkov. Treningi se nadaljujejo in dva velika dogodka v septembru se bližata. Obeh se neizmerno veselim. Prvi je Slovenska popevka, ki bo 18. septembra in na kateri se bom predstavil s pesmijo Tukaj si, drugi pa je Dnevnikov duatlon na Čatežu, ki bo 24. septembra. Nekaj kilometrov bom še pretekel in prekolesaril, potem pa se vidimo nabrušeni in dobre volje na Čatežu. Pa še zadnji 'unisex' stavek iz mojega zvezka: 'Več kot migam, manj sem tečen.'« (tl)

Z MISLJO NA PRIHODNOST, USTVARJAMO ZELENO SEDANJOST



VABIMO VAS NA DAN ODPRTIH VRAT!

Sobota, 17. 9. od 10.-16. ure

LOKACIJA 1: LJUBLJANA
Frenkova ul. 19 a, Bizovik

Prepričajte se zakaj je prav Lumarjeva hiša PRIMUS največkrat postavljena pasivna hiša v Sloveniji.

LOKACIJA 2: HORJUL (LJ)
Stara cesta, Horjul

Oglejte si gradnjo pasivne hiše Lumar po INDIVIDUALNI zasnovi.

Več na www.lumar.si.



GRADIMO SODOBNE, VARČNE EKOLOŠKE HIŠE LUMAR

V podjetju Lumar že danes gradimo hiše prihodnosti, ki najmanj onesnažujejo okolje. Grajene so iz okolju in človeku prijaznih materialov, za proizvodnjo katerih smo porabili malo energije. Ob tem jih bomo brez težav tudi reciklirali.

Da je Lumar TEHNOLOGIJA vodilna v Sloveniji na tem področju dokazuje tudi certifikat inštituta Passivhaus.



T: 02 421 67 50 I: www.lumar.si

Lumar
Živeti najbolje!