

DUATLON

Prvi treningi Marka Vozlja

Znani pevec se s 3K Sportom pripravlja na Dnevnikov duatlon na Čatežu

Teja Lapanja

Pevca in simpatičnega sogovornika, danes lahko rečemo tudi sotekača, Marka Vozlja verjetno ni treba posebej predstavljati. Kot nekdanjega »čuka« ga pozna vsa Slovenija, čeprav že tri leta uspešno poje kot solo pevec. Človek, ki je po duši glasbenik in športnik, se izogiba monotonosti in v življenju vedno išče kaj novega.



Tek v homogeni skupini je za Marka Vozlja še posebej koristen.

Pravi, da sta glasba in šport povezana, glasbeniki pa morajo biti zaradi precejšnje izgube energije na koncertih temu primerno tudi dobro telesno pripravljene. Marka je tokrat pot zanesla proti duatlonu in triatlonu, športu, ki je danes bližje vedno več rekreativcem. Čeprav izredno motiviran in z dobršno mero športne podlage pa je Marko za pomoč pri izboljšanju svoje telesne pripravljenosti prosil Igorja Kogoja, predsednika 3K Športa iz Ljubljane in uspešnega Ironman triatlonca. Ta ga bo v okviru svojega kluba, ki združuje tako Ironman navdušence kot tudi rekreativce, katerih cilj se je udeležiti krajsih triatloncev, v 12 tednih pripravil na duatlon na Čatežu, ki bo 24. septembra.

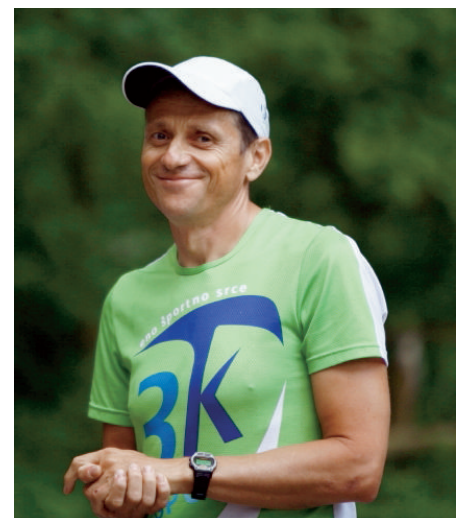
Markova športna pot je precej pestra. 12 let je treniral roket, veliko tekkel in leta 2003 pretekel celo maraton, v preteklosti pa je tudi veliko kolesaril. K slednjemu se je po daljši pavzi ponovno vrnil šele spomladi. »Od maja ponovno kolesarim in v tem izredno uživam. Priznam, da trenutno v teku nisem ravno najboljši, vendar vem, da bom s tekom v skupini dosegel napredek, saj bom lahko lovil hitrejše tekače. Po naravi sem zelo trmast, in če mi ne bo šlo z nogami, mi bo šlo pa z zobmi,« je prav zagnano povedal Marko, s katerim smo prejšnji tork opravili prvi tekaški trening.

Na kolesu boljši kot pri teku

»Marko je visokomotiviran, ni zadovoljen le s povprečnimi cilji, je zelo ambiciozen pri doseganju zadanega in tako oseba, ki

jo bomo morda morali kdaj celo malo umiriti. Eden naših osnovnih ciljev je, da skozi celoten cikel treningov pridemo zdravi in brez poškodb,« je dejal Igor Kogoj, ki je tudi takoj prepoznal Markovo športno pripravljenost in dejal, da Marko ni nekdo, ki se ne ukvarja s športom, temveč je že zelo dobro pripravljen rekreativec. »Res je, da je Marko kolesarsko veliko bolj pripravljen kot tekaško, zato bomo temu primerno pri planiranju treningov nekaj kolesarskih treningov kar nadomestili s tekaškimi. Glede na to, da nima izkušenj z menjavami s teka na kolo in obratno, pa se bo posebna pozornost namenila tudi temu,« je še dodal Kogoj.

Igor je poudaril, da so pri treniranju na



Igor Kogoj, predsednik kluba 3K Šport, je Marka Vozlja z veseljem sprejel pod svoje okrilje.

daljše časovne obdobje pomembne predvsem tri stvari:

KONTINUITETA: nekajmesečne priprave lahko za napredek sicer pomenijo že veliko, vendar za pravi napredek posameznik potrebuje vsaj eno ali dve sezoni;

ZAUPANJE: potrebno je sprotno razkrivanje počutja trenerju, naj bo utrujeno, naveličano ali celo prekomerno motivirano, saj lahko trener na podlagi teh informacij načrt treningov prilagaja sprotne mu počutju;

INDIVIDUALNI PRISTOP, naravnano na osebnost posameznika.

Do duatlona na Čatežu je torej še 12 tednov in Marku je Igor že pripravil osnovni program treningov, ki jih bo v tem času razdelil na tri cikle. Vsak četrti teden se imenuje »multi« oziroma sprostilni teden. »Ne misli, da ti bo lahko,« je Igor dejal Marku, za katerega se je zdelo, da mu to prej ustreza kot ne, in nadaljeval: »Iz izkušnje lahko povem, da zelo hitro lahko storimo napako in bomo imeli vsega preveč. Slediti moramo programu, katerega cilj je postopno nadgrajevanje.«

Klanci še pridejo

Igor je predstavil načrt treningov v okviru kluba, ki vključujejo tekaški trening ob torkih in četrtkih ter kolesarski trening ob petkih. Izpostavil je štiri parametre spremljanja intenzivnosti, to so pulz, občutek oz. počutje varovanca, hitrost in frekvenca dihanja. Prav na podlagi spremljanja teh štirih parametrov bo lahko Igor kot trener trening »doziral«.

Kot že rečeno, je Marko svoj prvi tekaški trening v okviru 3K Športa in pod vodstvom Igorja Kogojja opravil že v torek. Fartlek, intervalni trening oz. trening za povečanje vzdržljivosti, na katerem je opravil 6 krogov po 1 miljo (1600 m) in tako skupaj z ogrevanjem odtekel nekaj več kot 10 kilometrov, je bil uvod v neki strukturiran fartlek, ki ga je komentiral tudi Kogoj: »Zdaj imamo prosto fartlek, kasneje bomo že vključili klanec in po načrtu daljši čas tekli v klanec in nazaj ter delali ponovitve. Nato bomo odtekli osemkrat po 1000 metrov ali trikrat po 4000 metrov, morda štirikrat po 3000 metrov. Delali bomo 'na zalogo'. Bolj kot bo široka piramida, višje bo prišla, zato stremim k temu, da naredimo široko bazo, ne glede na končni dosežek. Marka bomo poskušali čim bolj celovito pripraviti, da bo lahko to potem tudi sam nadgrajeval.« Igor je prepričan, da 12 tednov ni premalo za Markovo pripravo na Dnevnikov duatlon na Čatežu, še posebno ne ob tako visoki motivaciji in popolni družinski podpori. Ne nazadnje je prav slednja tista, ki je v življenju še kako pomembna, treningi pa ne smejo pomeniti dodatnega stresa, temveč sprostitve. Želimo, da to občuti tudi Marko Vozelj.

LAHKO SI IZPOLNIM VSE SVOJE ŽELJE.

UGODNI POTROŠNIŠKI KREDITI.

Ponudba velja do 30. septembra 2011 z možnostjo predčasnega preklica.

Vabimo vas v eno od naših poslovalnic, kjer vam bomo z veseljem predstavili aktualno ponudbo potrošniških kreditov, lahko pa nas obiščete tudi na naši spletni strani www.banka-koper.si.

BANKA KOPER
Z vami gledamo naprej.



www.banka-koper.si ☎ 080 13 18

KER ŽELIM OBLIKOVATI SVOJO PRIHODNOST.

POTROŠNIŠKI KREDITI



Članica skupine INTESA SIMBIOLO

Banka Koper d.d., Pristaniška 14, 6502 Koper

VZAJEMNI SKLADI: ENOSTAVNO, RAZNOLIKO IN UČINKOVITO VARČEVANJE ZA VSAKOGAR

Vzajemni skladi so odlična oblika postopnega varčevanja oz. investiranja za več let, prilagojena različnim profilom vlagateljev, različnim finančnim ciljem in različnim ročnostim varčevanja. In kar je najpomembnejše - varčevanje v vzajemnih skladih je v primerjavi z neposrednim nalaganjem v vrednostne papirje preprosto, cenejše, fleksibilno, davčno stimulatивно in dostopno vsem, ne glede na izkušnje, starost in izobrazbo.

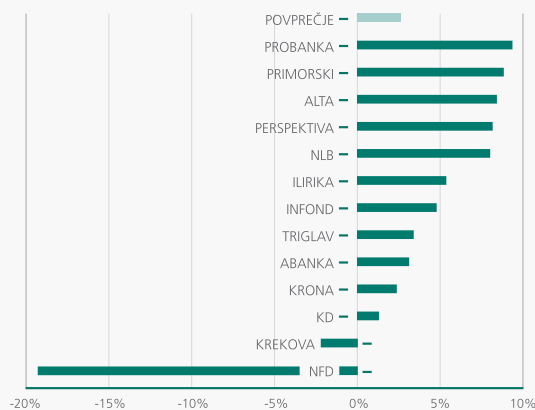
Raznolikost portfelja skladov

Vzajemni skladi Probanke upravljanje omogočajo vlagateljem dostop do praktično vseh finančnih instrumentov (delnic, obveznic ...), združenih v naložbene razrede v portfeljih skladov, ter do vseh kapitalskih trgov sveta preko vseh svetovnih borz. Upravljalci vzajemnih skladov in analitiki prevzemajo skrb za sredstva vlagateljev v vzajemnih skladih s strokovnim in skrbnim upravljanjem. Vlagateljem Probanke upravljanja so na voljo globalni podskladi krovnega sklada Probanke, z naložbami tako iz razvitih kot razvijajočih se trgov, kakor tudi panožni vzajemni skladi, ki nalagajo v perspektivne sektorje kmetijstva, biotehnologije ter sektor pridobivanja uranove rude in jedrske tehnologije.

Različni upravljalci – različni donosi

Portal www.upravljanje-premozenja.si je v začetku junija predstavil podatke izbora najboljših družbe za upravljanje v letu 2010. Hkrati so opozorili, da je bilo v Sloveniji konec marca 2011 v vzajemnih skladih, pokojninskih skladih in na upravljanju premoženja pri borznih hišah in bankah upravljanega približno 4,5 milijarde evrov finančnega premoženja. In kakšni so rezultati izbora? Zmagovalec izbora najboljših slovenske družbe za upravljanje s skladi in investicijskimi družbami je Probanka upravljanje d.o.o z doseženo 9,22-% donosnostjo.

Vrstni red izbora najboljših slovenskih družb za upravljanje s skladi in investicijskimi družbami



*po podatkih portala www.upravljanje-premozenja.si

PROBANKA
upravljanje

www.probanka-upravljanje.si

OGLASNO SPOROČILO