

Triatlon

VSAK ZAČETEK JE TEŽAK

→ ŠE ZLASTI TO VELJA ZA TRIATLON, SAJ JE VELIKO LJUDI PREPRIČANIH, DA JE TA ŠPORT ZANJE PREPROSTO PRETEŽAK, KAR JE STEREOTIP, KI IZHAJA PREDVSEM IZ DEJSTVA, DA VSAK NAJPREJ POMISLI NA IRONMAN, KI GA UPRAVIČENO SPREMLJAJO PRIDEVNIKI GARAŠKO, MUČNO ALI NEČLOVEŠKO. TEKMOVALCI NAMREČ PREPLAVAJO 3,8 KM, PREKOLESARIJO 180 KM IN PRETEČEJO MARATONSKO RAZDALJO 42 KM V ENI SAMI TEKMI. MORAMO PA SE ZAVEDATI, DA NAS DO PREMAGOVANJA TAKO VELIKIH RAZDALJ LOČI KAR NEKAJ VMESNIH STOPNIČK. V TEM ČLANKU VAM BOM SKUŠAL PREDSTAVITI PREDVSEM PRVE »TRIATLONSKÉ KORAKE«.

PLAVANJE

Prva disciplina v triatlonu je plavanje in če niste bivši plavalec, morate s pomočjo primerne triatlonskega oziroma plavalnega trenerja najprej izpiliti plavalno tehniko. Res je sicer, da večina triatloncev uporablja predvsem kravl tehniko plavanja, vendar pa ostalih tehnik vseeno ne smemo zanemarjati. Še posebej pomembno je osnovno znanje položaju najlažje počivamo in se nadihamo. Največji napredek v času plavanja prinese boljše tehnika in ne povečano število preplavlanih kilometrov. Priporočeno število vadbenih enot na teden se zelo razlikuje, giblje

pa se nekje od enkrat do trikrat tedensko. Pri učenju pravilne tehnike kravl priporočam uporabo plavuti, ki vam bodo zaradi hitrosti in posledično boljše lege na vodni gladini pomagale k hitrejšemu napredku.

KOLESARJENJE

Kolesarjenje je danes pri nas eden najbolj množičnih športov, saj na cesti vidimo vse več rekreativnih kolesarjev. Eden od ključnih elementov kolesarjenja je obvladovanje kolesa do takšne mere, da se lahko brez strahu peljete v večji skupini ali vsaj v zavetrju nekoga drugega. V Sloveniji je namreč na vseh tekmovalnih dovoljena vožnja v zavetrju



in če tega ne obvladamo, lahko močno poslabšamo končni rezultat. Nujna je uporaba čelade in primernih kolesarskih oblačil, na primer podloženih kolesarskih hlač. Poskušajte izbirati čim manj prometne ceste, saj boste tako bolj varni, pa tudi avtomobilski izpuhi niso najbolj prijetni in zdravi. Kolesarjenje je sezonski šport in je pogojen z vremenom. Večina triatloncev začne kolesariti približno 2 – 4 mesece pred prvimi tekmovalnimi nastopi. V začetni fazi kolesarite 2 – 3 krat tedensko po različnih terenih vsaj 30 minut do 1 ure.

TEK

Tek je skupaj s kolesarskimi padci na žalost eden glavnih povzročiteljev poškodb. Največjo težavo predstavljata napačna obutev in nepravilno postavljanje stopal na podlago, zato vsaj na začetku priporočam sodelovanje s trenerjem, ki vam bo prikazal tekaško abecedo, s katero lahko izboljšate tehniko teka in preventivno okrepite mišice in vezi na nogah, svetoval pa vam bo tudi pri nakupu tekaške obutve. Med tekom in po njem se obvezno raz-

tegnite, saj tovrstne vaje močno zmanjšajo nevarnost poškodb. Priporočam vam enega ali dva tekaška treninga tedensko.

Primer tekaškega treninga:

- 10 minut lahkotega ogrevanja
- gimnastične in raztezne vaje
- 20 minut tempo teka
- 5 minut hoje
- Skupaj: 4 – 7 km

Največja umetnost pri triatlonu pa je načrtovanje treninga, saj moramo vse tri športe trenirati v zaporedju, ki ima smisel in se drži določenih zakonitosti. ☒

Grega Zore

	Primer tedenskega ciklusa
PON	Plavanje 1 km
TOR	Tek – tempo tek 6 km
SRE	Kolesarjenje 20 km
ČET	Tek – lahkoten tek 4 km
PET	Plavanje 1,2 km
SOB	Kolesarjenje 40 km
NED	Počitek

Primer treninga popolnega začetnika (priporočena je pomoč vaditelja)	Primer treninga za začetnika z "nekaj podlage"
200 m ogrevanje poljubno	300 m poljubnega ogrevanja
8 x 25 m vaje kravl z odmorum 1 – 2 minuti	4 x 100 metrov mešano s 30s odmora
2 x 100m noge prsno s plavalno desko	12 x 25 m vaje kravl
100 m hrbtno	300 m noge kravl
200 m kravl brez odmora	200 m hrbtno
100 m prsno razplavanje	500 m kravl brez odmora
Skupaj: 1000 m	200 m poljubnega razplavanja
	Skupaj: 2.200 m

Trening naj bi trajal nekje od ure do ure in pol.