

## Trénink a několik rad k závodu Železný adiktolog

Vzhledem k tomu, že do Železného adiktologa zbývá necelých sedm týdnů, je to tak akorát, trochu se na to připravit. Minimální doba na nějaké zlepšení naší výkonnosti je totiž asi tak šest týdnů.

Dovolil bych si rozdělit závodní pole na dvě skupiny – a to na sportovce, kteří nějakým způsobem dělají pravidelně nějaký - v tomto případě ideálně vytrvalostní sport, tzn. cyklistiku, běh, plavání, alespoň třikrát týdně. Samozřejmě hokejista, fotbalista, boxer apod., by měl mít taky slušnou výhodu vytrvalostního potenciálu, ale musíte si uvědomit, že triatlon jsou tři sporty v jednom závodě.

Druhá skupina – nesportovci, kteří si závod chtějí zkusit a jejich přání je dojet si pro ten kouzelný zážitek absolvovat svůj první triatlon. Tady bychom se měli pověnovat především získání alespoň základní vytrvalosti. U této skupiny bych si dovolil říct, že jako ambice by mělo stačit to, že závod dokončíte, protože jde o minimálně 1,5 hodiny sportovního výkonu, který bychom si všichni měli především trochu užít a ne se při něm trápit (ve vodě topit, při běhu lapat po dechu atd.:)).

Dost řečí a teď již k tréninku:

### **Sportovci**

Zahájil bych pravidelný trénink všech tří sportů, s tím, že by se dalo zařadit ve dnech, kdy máte celý den volno i dvoufázový trénink. Ideální je, když každý den děláte jiný sport, což je určitá úleva pro vaše klouby a taky pro psychiku. Největší blbost je myslet si, že když budu denně běhat i plavat, tak se zlepším. U triatlonu je navíc důležitá i technika a taktika, takže by stálo za to, zkusit si doladit některé věci v praxi. Ukázka tréninku bude pouze ilustrativní – takže můžete obměňovat, důležité je sledovat únavu a pokud to jde ztuhá, tak raději některý den trénink změnit nebo si dát třeba jen regenerační trénink (třeba výlet na kole s dětmi nebo plavání v nízké intenzitě). Vycházím z toho, že se sportem máte nějakou zkušenost a už trochu znáte signály svého těla.

Tady je příklad týdenního plánu:

Po – 5 km běh, stejným tempem, Út – 30 km kolo, St – 1 km plavání, Čt – volno, Pá – 6 km běh, 1 km volně, další 1km svižně, a takto střídat celý trénink. So - ráno 30 km kolo, odpo 1 km plavání, Ne – ráno 5 km běh, odpo volno.

### **Nesportovci**

Tady jde o to, aby si tělo vyzkoušelo zátěž, na kterou není zvyklé. Takže rozhodně trénink bude vypadat jinak. Největší blbost by byla chodit každý den trénovat. Ideální bude, když budete 2 dny tréninku střídat vždy s dnem volna, kvůli regeneraci. Vaše klouby, svaly, ale i srdce nejsou na zátěž nastaveny a musejí se zadaptovat, což je samozřejmě na delší čas. Pokud si někdo myslí opak, tak si může přivodit i zranění. Pokud jde o intenzitu, tak např. u běhu je ideální, když jste zadýchání, ale ještě u toho můžete jakžtakž mluvit (např. se sparing partnerem). Když už lapete po dechu, tak je to moc. U kola jet v takové intenzitě, abyste v pohodě ujeli 20 km, což odpovídá trase závodu. Pokud jde o plavání, uplavat 500 m, což odpovídá plavecké části. Stačí to odplavat – ne závodit.

Příklad týdenního plánu:

Po - 2 až 3 km běh, volným tempem, Út – 20 km kolo volně, ale bez zastávek, St – volno, Čt – 500 m plavání, Pá – volno, So – ráno 3 km běh, volně, ale celou dobu, odpo můžete jít plavat, ale tak, že si dáte jen regenerační trénink, tzn. 200 – 300 m nebo s rodinou na výlet na kole, turistiku apod. Ne – buď volno nebo 20 km kolo, opět volně (podle toho si pak dát volno v pondělí).

Po třech týdnech můžete u běhu přidat kilometrůž na 4km, ale víc ne. Jinak můžete také zvýšit intenzitu tréninku – tzn. běžet, jet nebo plavat rychleji, případně si to rozdělit – začít v mírnějším tempu, pak např. 5 minut rychle a zase zvolnit. Záleží na vaší fantazii.

Ještě bych chtěl upozornit – a to platí pro obě skupiny - na poslední týden před závodem. Je ideální si dát minimálně den nebo dva pauzu, u sportovců stačí den, s tím, že celý ten týden už jen tzv. ladíme. To znamená nepřehnat to, abychom měli na závod dost síly. Pokud jde o vlastní závod, je třeba tempo hned na začátku nepřepálit. Ve startovním poli nás bude dost a výkonnost bude u každého z nás rozdílná. Takže se nenechte vyhecovat tempem, které nasadí dobří plavci. Je dobré hlídat si tempo tak, aby se vám dobře dýchalo, ale taky abyste měli pocit, že opravdu závodíte a že nejste na výletě.

Takže přeji všem hodně zdaru a doufám, že případné nedostatky při absolvování závodu doladíte v příštím ročníku. Důležité je si závod užít a uvědomit si, že jde i o společenskou akci, která lidi sblížuje.

Saša Debnar