

MARATON : VODNIK ZA PRIPRAVO v 10 TEDNIH

CILJ: 3h30



Vaš naslednji maraton v treh urah in pol? Resen cilj, ki od vas zahteva, da ste že domači v polmaratonu (z najvišjim časom 1h35), MAS-u (maksimalni aerobni hitrosti → vsaj 17 km/h) in dolgih treningih (med 1h30 in 2h30).

Ta načrt priprav obsega 4 treninge na teden v trajanju 10 tednov. Vsak teden vam ponujamo prehranske nasvete, ker bo, kot že veste, vaša prehranska strategija bistvenega pomena pri dosegu vašega cilja na dan D. Želimo vam uspešne priprave!

Splošna faza treninga: 1. do 7. teden

▪ Cilj:

Začnite se prehranjevati ustrezno tej vrsti vadbe, da boste zmogli izvajati ponavljajoče treninge, okrevati in omejiti kronično utrujenost.

▪ Splošni nasvet:

V celotnem obdobju splošnega treninga uživajte uravnoteženo hrano s približno **3000 kcal/dan**:

- 3 do 4 obroki/dan (zajtrk, kosilo, malica, večerja)
- Meso, ribe ali jajca: 1- do 2-krat dnevno
- Škrobna hrana: pri vsakem obroku
- Sadje in/ali zelenjava: 5 na dan
- Mlečni izdelki: 3 na dan
- Maščobe: izberite surove maščobe, ki so vir enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin (npr. oljčno olje, repično olje, orehovo olje, lešnikovo olje, sončnično olje)
- Sladki izdelki: omejeno (npr. sladkarije, čokolada, brezalkoholne sladke pijače itd.)

Pomembno je, da redno pijete dovolj **tekočine** med treningi in v preostalem času dneva. Ne pijte šele, ko ste žejni. Popijte **2 do 3 litre vode vsak dan**.

10-tedenski načrt treningov s ciljem: 3h30!

1. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	50min	MAS	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min v zmernem tempu • 8 x 1 min 30 s pri 95% MHR z 1' okrevanja ali 8 x 300 m v 1min 13s z 1' okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 2 (sreda)	1h	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h ali 10.5 km v zmernem tempu pri 75 %–78 % MHR*
Trening 3 (petek)	45min	Intenzivnost do laktatnega praga	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min do laktatnega praga • 20 min pri zmernem tempu • 3 x 4 min pri 90 % MHR z okrevanjem, 1min 30s v zmernem tempu ali 3 x 800 m v 3min 48s z 1 min 30 okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 4 (nedelja)	1h40	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h40 v zmernem tempu (75–78 % MHR) z 10 min pri 80–85 % MHR po eni uri jogginga ali 18 km v zmernem tempu, vključno z 2 km v tempu za maraton po 10 km

*MHR: Maksimalni srčni utrip

PREHRANSKI NASVET: Ustrezna hidracija je temelj športne prehrane.

Rezultati študije so pokazali, da pitje izotoničnega napitka med vadbo povečuje vzdržljivost za 19 %, zato nikar ne oklevajte in popijte izotonični napitek med treningi, ki trajajo več kot 1 uro in pol, npr. ob nedeljah.

PODROBNO O IZDELKIH

Izotonični napitki

Isostarjevi izotonični napitki predstavljajo dvojno korist za vzdržljivostne športnike: energija in hidracija. V tekoči obliki jih telo najlažje absorbira, zlasti zaradi izotonične narave napitka (prosta izmenjava mineralov in ogljikovih hidratov med želodcem in krvjo). Poleg tega njihova visoka koncentracija ogljikovih hidratov zagotavlja energijo, ki je potrebna za ustrezno delovanje mišic med vadbo. Ta napitek je na voljo v obliki šumečih tablet (Powertabs), ki jih zlahka vzamete s seboj na kolo in vam omogočajo dodaten vnos energije, ko imate dostop do vode.

Pozor: V prevelikem odmerku (več kot 3 žlice na 500 ml ali več kot 2 tableti na 500 ml) tekočina postane hipertonična, kar dehidrira telo. Po drugi strani pa premajhen odmerek povzroči, da izdelek postane hipotoničen in telo čezmerno hidrira, vendar ob zmanjšanem vnosu ogljikovih hidratov.



Na voljo tudi okus pomaranče, brusnice in nevtralen okus



Praktične šumeče tablete



Pripravljena formula
Na voljo tudi okus pomaranče
in limone

2. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	55 min	MAS	<ul style="list-style-type: none"> • 20 mn v zmernem tempu. • 10 x 1mn 30 s pri 95 % MHR z 1 min okrevanja ali 10 x 300 m v 1 min 13 s z 1 min okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 2 (sreda)	1h	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ura ali 10,5 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR
Trening 3 (petek)	50 min	Intenzivnost do laktatnega praga	<ul style="list-style-type: none"> • 50 min do laktatnega praga • 20 min v zmernem tempu • 3 x 5 mn pri 90 % MHR z 1 min 30 s okrevanja ali 3 x 1 000 m v 4 min 45 s z 1 min 30 s okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 4 (nedelja)	1h30	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h30 v zmernem tempu (75–78 % MHR) z 10 min pri 80–85 % MHR po 45 min teka ali 16 km v zmernem tempu, vključno z 2 km v tempu za maraton (1) po 8 km.

PREHRANSKI NASVET: Izkoristite nedeljski trening, da zaužijete majhne grizljaje energijske ploščice in preverite, ali vam žvečenje in presnova ustrezata. Ne pozabite tudi na ustrezno hidracijo za boljšo presnovo ogljikovih hidratov.

2. teden:

PODROBNO O IZDELKIH

Energijske ploščice

Energijske ploščice so žitne ploščice, ki vsebujejo mešanico enostavnih in sestavljenih ogljikovih hidratov, s čimer zagotavljajo enakomeren vnos energije po vsem telesu. Med vadbo vam bodo potešile lakoto in telesu omogočile enostavno absorpcijo.

Ploščice se torej razlikujejo od drugih oblik (gelov, napitkov, sadnih želejev) po tem, da zagotavljajo bolj raznolik vnos (beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe) ter spodbujajo počasnejšo razpršitev energije.

Ploščico zaužijte z majhnimi grizljaji, da boste uravnavali raven krvnega sladkorja ves čas vadbe.

Ploščice so idealne za vaše kolesarske treninge.



Na voljo tudi okus čokolade, brusnice in mešanega sadja



Narejene iz surovih in naravnih sestavin
Na voljo tudi okus kakava



Ploščica s kakovostnim razmerjem beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov
Na voljo tudi okus lešnik-čokolada (55 g)

3. teden

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	1h	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ura ali 10,5 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR
Trening 2 (sreda)	50 min	MAS	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min v zmernem tempu. • 8 x 2 min pri 9 5% MHR z 1 min okrevanja ali 8 X 500 m v 2min – 2 min 05 s z 1 mn 15 s okrevanja. • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 3 (petek)	1h15	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h15 ali 13 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR.
Trening 4 (nedelja)	1h40	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h40 v zmernem tempu (75–78 % MHR) s 15 min pri 80–85 % MHR po 1 uri teka ali 18 km v zmernem tempu, vključno s 3 km v tempu za maraton (1) po 10 km

PREHRANSKI NASVET: Bistveno je, da med treningi vedno preizkusite izdelke, ki jih boste imeli s seboj na dan D. Ta teden izkoristite za to, da preizkusite energijski gel, npr. med MAS treningom. To vam bo dalo eksplozivno moč!

Na voljo so različne oblike, okusi in teksture gela. Izbira je odvisna od vašega okusa.

PODROBNO O IZDELKIH ENERGIJSKI GELI

Geli so koncentrat ogljikovih hidratov za nov val energije, da se lahko zoperstavite športnim izzivom. Ko gel zaužijete, bo trajalo okoli 15–20 minut, da se absorbira, zato je pomembno, da to upoštevate, če želite kar najbolj izkoristiti njegov učinek. Na voljo je v več oblikah: vrečkah (Energy Gel) ali tubah (Energy Booster). Na voljo so tudi določene posebne različice:

Tekoči geli: Te izjemno tekoče gele lahko popijete, kar pomeni, da nimajo tiste prave teksture gelov, ki je nekateri športniki ne marajo.

Kofeinski geli: Zaradi vsebnosti kofeina pomagajo ohranjati pozornost skozi celotno tekmovanje.

Actifood: Ta oblika gela ima teksturo kompota, ki je prijetnega občutka v ustih in se enostavneje prebavi. Ima večjo kapaciteto (90 g tuba), kar po vsebnosti ogljikovih hidratov ustreza dvema geloma.

Pozor: Po vsakem gelu zaužijte nekaj požirkov, da preprečite refluks želodčne vsebine, ki lahko nastane zaradi visoke koncentracije ogljikovih hidratov.



Gel v tubi
Na voljo okus brusnice in banane



Gel v vrečki
Praktičen



S pokrovčkom za zapiranje
Zaužijte v dveh intervalih

NAČRT TRENINGOV

4. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	1h05	MAS	<ul style="list-style-type: none">• 20 min v zmernem tempu.• 8 x 3 min pri 90–95 % MHR z 1mn 30 s okrevanja ali 8 x 700 m v 2 min 50 s z 1 min 30 s okrevanja.• Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 2 (sreda)	1h15	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none">• 1h15 ali 13 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR.
Trening 3 (petek)	1h05	Threshold	<ul style="list-style-type: none">• 30 min v zmernem tempu.• 2 x 10 min pri 85 % MHR s 3 min okrevanja ali 2 x 2 000 m v 9 min 30 s s 3 min okrevanja• Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 4 (nedelja)	1h45	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none">• 1h45 ali 19 km v zmernem tempu, vključno s 4 km v tempu za maraton (1) pri 75–78 % MHR

PREHRANSKI NASVET: Če niste najbolj navdušeni nad geli ali pa samo želite spremembo v teksturi in okusu, priporočamo Energy Fruit Boost (sadni želeji) ali Energy Tablets Lemon (žvečljive tablete), ki so zelo dobra alternativa gelom. Izkoristite svoj dolg nedeljski trening, da jih preizkusite. Nov val energije je zagotovljen!

PODROBNO O IZDELKIH

High Energy Fruit Boost

High Energy Fruit Boost predstavlja pravo alternativo gelom in je namenjen športnikom, ki gela ne morejo zaužiti zaradi velikosti in teksture. Tekstura sadnega želeja zagotavlja izdelek z visoko koncentracijo sladkorja, ki ga telo enostavno absorbira in je primeren za vse športnike, vključno s tistimi, ki so se že naveličali gela.

Enako kot geli so tudi ti sadni želeji namenjeni, da vam dajo dodaten zagon, ko se soočite z izzivi na terenu. 2 sadna želeja po 10 g vam zagotovita enakovreden vnos ogljikovih hidratov kot gel.

Energijske tablete Energy Tablets lemon so idealne, če želite telesu hitro zagotoviti novo energijo med vadbo. Vsebujejo toliko ogljikovih hidratov kot geli, zato so enkratna alternativa za športnike, ki niso navdušeni nad teksturo gela.

Imajo veliko vitaminov in mineralov, zato so zelo koristne pri športu.



Vsebuje kofein



Vsebuje kofein
2 sadna želeja = 16 g
ogljikovih hidratov



Poližite ali
prežvečite

5. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	1h15	MAS	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min v zmernem tempu. • 10 x 3 min pri 90–95 % MHR z 1 min 30 s okrevanja ali 10 x 700 m v 2 min 50 s z 1 min 30 s okrevanja. • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 2 (sreda)	1h	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ura ali 10,5 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR
Trening 3 (petek)	1h15	Threshold	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min v zmernem tempu. • 2 x 15 min pri 85 % MHR s 3 min okrevanja ali 2 x 3 000 m v 14 min 50 s s 3 min okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 4 (nedelja)	1h50	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h50 ali 20 km v zmernem tempu pri 75–78 MHR.

PREHRANSKI NASVET: Teh 10 tednov treningov je dolgih in zelo zahtevnih za vaše telo. Treningi si sledijo drug za drugim in intenzivnost se povečuje ter vam ne omogoča veliko časa za počitek. Zato priporočamo, da ste posebej pozorni na faze okrevanja, ki vam omogočajo, da lažje premagate ponovitve in si tako tudi izboljšate svojo pripravljenost. Za dobro okrevanje so pomembne 3 stvari: beljakovine, ogljikovi hidrati in hidracija.

6. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	45 min do 1h	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min do 1 ura ali 8 do 10,5 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR.
Trening 2 (sreda)	1h05	Threshold training	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min v zmernem tempu. • 2 x 12 min pri 85 % MHR s 3 min okrevanjem ali 2 x 2 400 m v 11 min 45 s s 3 min okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 3 (sobota)	45 min	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min v zmernem tempu pri 75–78 % MHR ali 8 km v 45 min
Trening 4 (nedelja)	1h20	Tekma	<ul style="list-style-type: none"> • 15 km ali polmaraton v tempu za maraton (1) do 10. km, nato v drugem delu pospešujte, ne da bi prestopili 90 % MHR ali 4 min 40 s/km. • ali 30 min v zmernem tempu (75 % MHR), nato 20 min pri 85 % MHR (ali 4 min 45 s/km) in zatem 30 min v zmernem tempu (75 % MHR)

PREHRANSKI NASVET: Prispeli ste do 6. tedna treningov in zdaj zares ne smete obupati. Poskrbite za svojo prehrano in si brez slabe vesti privoščite malico uro do uro in pol pred treningom, če je načrtovan za popoldanski čas.

Primer: 1 sadež z jogurtom ali ploščica Isostar Cereal Max.

PODROBNO O IZDELKIH

Energy Shot

Ta izdelek ima dve prednosti: vnos ogljikovih hidratov in kofeina. Z vnosom 15,3 g ogljikovih hidratov z eno porcijo vam Energy Shot zagotavlja enako količino ogljikovih hidratov in posledično energije kot gel Energy Booster, kar vam bo dalo resničen zagon za zadnji del tekme. Kar zadeva kofein, vam Energy Shot zagotavlja toliko kofeina, kot ga dobite z dvema skodelicama kave, zato boste manj občutili utrujenost med vadbo in ostali dovolj pozorni, da boste varno prispeli do cilja.

Pozor: Glede na koncentracijo kofeina lahko Energy Shot povzroči krče, če ga zaužijete v prevelikem odmerku. Ne zaužijte več kot en Energy Shot na vsakih 25 km.



Izjemno tekoča tekstura
Okus granatnega jabolka in jagode
Ustreza dvema skodelicama močne
kave

7. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	45min	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min ali 8 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR.
Trening 2 (sreda)	1h15	Threshold	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min v zmernem tempu. • 3 x 10 min v zmernem tempu pri 85 % MHR s 3 min okrevanja ali 3 x 2000 m v 9 min 30 s s 3 min okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 3 (sobota)	1h15	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h15 v zmernem tempu pri 75–78 % MHR.
Trening 4 (nedelja)	2h	Trening za tempo za maraton	<ul style="list-style-type: none"> • 2 uri, vključno z 1 uro pri 75 % MHR, nato 20 min pri 80–85 % MHR in zatem 40 min pri 75 % MHR. • ali 23 km, vključno s 4 km v tempu za maraton (1) po desetem km

PREHRANSKI NASVET: Če načrtujete preteči maraton v več kot treh urah, bodo vaše potrebe po vnosu ogljikovih hidratov ustrezale 90 g na uro. Isostar je v ta namen razvil linijo posebnih izdelkov za dolgotrajne vadbe: Endurance +. Vaš nedeljski dolgi trening je lahko idealen čas, da preizkusite katerega izmed izdelkov v tej liniji.

Teden postopnega umirjanja: 8. in 9. teden

- **Cilj:**

V fazi okrevanja uživajte hrano, ki je bogata z vitamini, minerali in antioksidanti.

- **Splošni nasvet:**

Pomanjkanje = slaba učinkovitost

Izkoristite to zadnje obdobje pred maratonom, da optimizirate regeneracijo mišic, si napolnite zaloge in obnovite energijo.

Prehranjujte se z živili, ki vsebujejo veliko vitaminov (vitamin C, D, B1 in E), mineralov (železo, magnezij, kalij, kalcij) in antioksidantov.

Zato morate v prehrano vključiti veliko svežega sadja in zelenjave, oljnic, polnozrnatih živil, stročnic, belega in rdečega mesa, rib in vode, bogate z minerali (Hépar, Saint Yorre, Vichy Célestin itd.).

8. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	1h15	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h15 ali 13 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR
Trening 2 (sreda)	1h05	Threshold	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min v zmernem tempu. • 2 x 15 min pri 85 % MHR s 3min okrevanja ali 2 x 3 000 m v 14 min 50 s s 3 min okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 3 (sobota)	1h00	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ura ali 10,5 km v zmernem tempu pri 70–75 % MHR
Trening 4 (nedelja)	2h30	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 2h30 v zmernem tempu z 1h15 pri 75 % MHR, nato 30 min pri 80–85 % MHR in zatem 35 min pri 75 % MHR. Ali 29 km, vključno s 6 km v tempu za maraton (1) po trinajstem km

PREHRANSKI NASVET: Ne preskakujte faz okrevanja in uživanja beljakovin, ogljikovih hidratov in zadostnih količin tekočine, zlasti po dolgem teku ali po visoko intenzivnih treningih. V svoj športni napitek ali kozarec vode lahko vmešate bikarbonatno paličico.

9. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	1h	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ura ali 10,5 km pri 75–78 % MHR
Trening 2 (sreda)	55 min	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min v zmernem tempu. • 2 x 10 min pri 80–85 % MHR s 3 min okrevanja ali 2 x 2000 m v tempu za maraton (1) s 3 min okrevanja • Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 3 (petek)	1h15	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 1h15 v zmernem tempu pri 75–78 % MHR ali 13 km v 1h15
Trening 4 (sobota)	40 min	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min ali 7 km v zmernem tempu pri 75–78 % MHR

PREHRANSKI NASVET: Pred zadnjim tednom treningov je treba intenzivnost rahlo znižati, da si lahko telo malo odpočije. Izkoristite ta predzadnji teden za pravilno prehrano – izogibajte se alkoholu in uživajte surovo hrano pri vsakem obroku, da telesu zagotovite vitamine, minerale in vlaknine.

PODROBNO O IZDELKIH

Energy Tablets

Energijske tablete so enkratne za hiter vnos energije v telo med maratonom. Vsebnost ogljikovih hidratov je enaka kot pri gelih, zaradi česar so idealna alternativa za športnike, ki niso najbolj navdušeni nad teksturo gelov.

Vsebujejo veliko vitaminov in mineralov, zato predstavljajo veliko prednost na poti do športnega uspeha.



Okus limone

Tablete za lizanje ali žvečenje

4 tablete = 14 g ogljikovih hidratov

NAČRT TRENINGOV

10. teden:

	Trajanje	Vrsta vadbe	Vsebina treninga
Trening 1 (torek)	40 min	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none">• 40 min ali 7 km v zmernem tempu pri 75 % MHR ali srčnem utripu v mirovanju
Trening 2 (sreda)	40 min	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none">• 20 min v zmernem tempu.• 2 x 5 min pri 80–85 % MHR z 2 min okrevanja ali 2 x 1000 m v tempu za maraton (1) z 2 min okrevanjem• Zaključite z 10 min v počasnem tempu
Trening 3 (sobota)	20 min	Vzdržljivost	<ul style="list-style-type: none">• 20 min v zmernem tempu, nato 400 m v 1 min 59 s.
Trening 4 (nedelja)	3h30	Tekma	<ul style="list-style-type: none">• Vaš maraton v 3h30

PREHRANSKI NASVET: Zadnji teden – misija končana! Najtežji del je že za vami, ostane vam le še veselje ... V tem tednu poskrbite za svojo prehrano, nato pa srečno na maratonu!

PODROBNO O IZDELKIH

Linija za okrevanje

Ko se trening konča, je pomembno, da se osredotočite na okrevanje. Po večurnem fizičnem naporu so se poškodovala mišična vlakna v telesu. Za njihovo regeneracijo je treba telesu zagotoviti beljakovine, ki predstavljajo osnovno orodje za sintezo beljakovin v mišicah. Drugi del okrevanja pa je sestavljen iz obnovitve glikogenskih zalog, ki so se med dolgotrajno vzdržljivostno vadbo močno izčrpale.

Tem potrebam lahko zadostite zlasti z dvema izdelkoma iz Isostarjeve ponudbe. Linija **Reload After Sport** vam omogoča, da si napolnite glikogenske zaloge. Vsebuje tudi 20 % beljakovin.

Napitek **Whey Protein**, ki je sestavljen iz 70 % beljakovin, vam omogoča, da si po visoko intenzivni vadbi obnovite mišična vlakna. Ta dva izdelka je treba zaužiti najpozneje v 3 urah po vadbi, da ujamete anabolično okno.



Okus čokolade
Enostavna priprava



2 ploščici = 20 g beljakovin
Zaužijte skupaj z izotoničnim napitkom



Na voljo okus
čokolade