

Načrt treningov za trail tek, daljši od 70 km

8-tedenski program

Načrt treningov, pripravljen v sodelovanju s Tonyjem Moulaiem, članom Isostarjeve ekipe za trail tek

Pretekli ste že več dolgih trail tekov, zdaj pa vas „mika“ še ultra trail tek. Čestitke!

Trud, ki ga boste vložili, bo enak na vseh ravneh: mišični, kostni, psihološki in prehranski.

Za ta izziv se morate pripravljati več mesecev in zahteva faze prilagajanja.

Prvih nekaj mesecev boste posvetili krepitvi osnov, kar zadeva aerobno moč in hitrost.

V tem načrtu smo osredotočeni na zadnja dva meseca, ko so na vrsti posebni treningi. Tekaške treninge dopolnjujemo s kolesarskimi, da omejimo nevarnost nastanka poškodb.

Ob dolgih treningih je prava prehrana ključ za omejitev nevarnosti nastanka prebavnih težav na dan D.

Pa veliko sreče!

TONY MOULAI



Tony MOULAI

Starost: 43 let

Rojen v kraju St Nazaire (Loire Atlantique)

Stanuje v kraju Romans-sur-Isère (Drôme)

Profesor športne vzgoje

TV svetovalec za „La chaine L’EQUIPE”

Športni dosežki:

10 let član francoske triatlonske ekipe

Olimpijski tekmovalac v Pekingu

Prestop v trail tek leta 2015

4. mesto na Mont-Blanc Marathon 2016

4. mesto na Saintélyon 2017

5. Mesto v France Elite Championship 2017

French Championship Masters 2017

Sodeloval v Golden Trail Series 2019

„Rad imam razgibane terene. Na ta način zadovoljim svojo dvojno športno identiteto: ker prihajam z atlantske obale, obožujem obalne trail teke, prav tako kot tudi rad tečem na bolj „zračen“ način v gorah, saj živim ob vznožju masiva Vercors.”

PREHRANA IN TRENINGI

Splošna faza treninga: 1. do 5. teden

▪ Cilj:

V tej fazi se začnite prehranjevati ustrezno tej vrsti vadbe, da boste zmogli izvajati ponovitve in da si boste zagotovili dobro okrevanje in omejili 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**.

1. TEDEN

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJE K	50'	Določitev tempa		4 x 20" visoki skipping v klanec v počasnem tempu + 4 sprinti po 20" v lahkotnem in hitrem tempu na ravni površini
TOREK	40'	Vzdržljivost (neobvezno)		Jogging v lahkotnem tempu
SREDA	2h	Kolesarjenje/tek – serije	1h30. Sprememba prestave (10' pri 65 rpm + 2' pri 110 rpm) x 4	30' jogginga v hitrem tempu (tempo med joggingom in maratonom)
ČETRTEK				
PETEK	1h	Klanec <i>Stopnjevanje se izvaja na naslednji način: 1: tempo. 2: tekmovalna hitrost. 3: MAS itd..</i>		12 klancev s stopnjevanjem med 1 do 3, 4 ponovitve serije.
SOBOTA	1h30	Krepitev <i>1. trening za krepitev mišic. Vzemite si dovolj časa, da se seznanite z vajami. Prosite koga, ki si je ogledal video, da vas popravi, če vaj ne izvajate pravilno</i>		1h30 hribovito, vsako vzpetino (100 do 200 m) ponovite 3-krat. Izmenjujte tempo vzpona in hiter tempo spusta in obratno.
NEDELJA	3h45	Odstopanja na dolgi rok	3 h kolesarjenja	45' tempo 1

***TEMPO pace** je hitrost, ki jo lahko vzdržujete 2–3 ure. Ker vsak interval 2'30, vadba ne bo težka. Prva ponovitev je namenjena, da si zapomnite svoj tempo, ki ga boste ponavljali v 10'.

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.

2. TEDEN

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK				
TOREK	1h30	Serija intervalov v različnih tempih		6 X (30/30) (R:2') + 4X (45/30) (R:2') + 2X (1'/45") (R:2') + 4'/7'/10'/7'/4' (R:30"/1'/1'/1')
SREDA	2h		Kolesarjenje	
ČETRTEK	2h30	MIŠIČNA KREPITEV 1. TRENING	1H30 V LAHKOTNEM TEMPU. Spinning za sprostitev mišic po mišični krepitvi. (OPTIONAL)	2 X KROŽNI TRENING 30 KORAKOV NAPREJ IN VSTRAN + 10 POČEPOV+ 4 STOPNJEVALNI SPRINTI PO 20" + 10 ENONOŽNIH POČEPOV
PETEK	1h			Jogging v enostavnem tempu
SOBOTA	4h	Vzdržljivost <i>Izberite in pripravite načrt med 20 in 40 km.</i>		Cross trening (pohodništvo/tek)
NEDELJA	3h	Vzdržljivostni trening <i>Stopnjevanje na nogah v 2' se izvede od jogging tempa do tempa MAS.</i>	Zjutraj 2h 3 x 15' okoli 140 udarcev (r: 2')	Zvečer 1h 20' ogrevanje + 3 x (2' stopnjevanje) (r:1') + 10' jogging + 4 x 2'30" v tempu za maraton (r:30") + 10' jogging

PREHRANSKI NASVET: Izkoristite četrtkovo uro in pol jogginga v lahkotnem tempu, da zaužijete majhne grizljaje energijske ploščice in preverite, ali vam žvečenje in presnova ustrezata.

Podrobno o izdelkih

Izotonični napitki



Isostarjevi izotonični napitki predstavljajo dvojno korist za vzdržljivostne športnike: vnos energije in hidracija. V tekoči obliki jih telo najlažje asimilira, predvsem 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. 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 z zmanjšanim vnosom ogljikovih hidratov.



Na voljo tudi okus pomaranče, brusnice in nevtralen okus



Praktične šumeče tablete



Pripravljena formula
Na voljo tudi okus pomaranče in limone

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 hkrati 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, kar omogoča uravnavanje ravni 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
our



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

3. TEDEN

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
MONDAY				
TUESDAY	1h30 / 2h	MIŠIČNA KREPITEV		3 X KROŽNI TRENING 30 KORAKOV NAPREJ IN VSTRAN + 10 POČEPOV + 4 SPRINTOV PO 20" + 10 ENONOŽNIH POČEPOV + 20' jogginga
WEDNESDAY	2h15	Kolesarjenje/tek - serije	1h30 z 10 x 1 naklon (15 %) po 1' kolesarjenje stoje	45' jogginga NEOBVEZNO
THURSDAY				
FRIDAY	1h	Serija vadb brez premora.		6 naklonov po 45" v stopnjevalnem tempu 1 do 3 + 3 x 10' threshold (r: 1'30)
SATURDAY	4h	Vzdržljivost		Cross trening (pohodništvo/tek)
SUNDAY	3h	Kolesarjenje/tek - serije	2h na hribovitem terenu s 45' BREZ PRESTANKA DO LAKTATNEGA PRAGA	1h: 5' jogginga + 30' v tempu za maraton + 25' jogginga

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.

Zoom Produits

Energijski geli

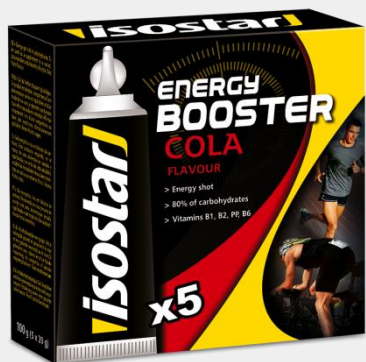
Geli so koncentrat ogljikovih hidratov, ki vam da dodaten zagon energije, da se lahko zoperstavite športnim izzivom. Ko gel zaužijete, bo trajalo okoli 15–20 minut, da se absorbira, zato je pomembno, da to upoštevate, če želite kar najbolj izkoristiti njegov učinek. Na voljo je v več oblikah: vrečkah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

Tekoči geli: Te izjemno tekoče gele lahko popijete, kar pomeni, da dejansko 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.



Tuba
Na voljo tudi okus brusnice in
banane



Vrečka
Praktična za prenašanje



S pokrovčkom za zapiranje
Zaužijte dvakrat

4. TEDEN

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	1h30	3 DNEVI RELATIVNEGA POČITKA		Jogging v lahkotnem tempu (neobvezno)
TOREK				
SREDA	1h30		Kolesarjenje v lahkotnem tempu	
ČETRTEK	1h / 1h30	Mišična krepitev		3 X KROŽNI TRENING 30 KORAKOV NAPREJ IN VSTRAN+ 10 POČEPOV + 4 STOPNJEVALNI SPRINTI PO 20" + 10 ENONOŽNIH POČEPOV + 20' jog
PETEK	2h	Vzdržljivost		Jogging v lahkotnem tempu
SOBOTA	4h30	Prehodi tem/kolesarjenje/tek	2 h kolesarjenja na hribovitem terenu, voznja stoji (vstanete s „sedla“)	1H30 JOGGINGA, vključno s 30' v hitrejšem tempu. 1H JOGGINGA
NEDELJA	4h	Pri treningu na nogah poiščite naklon ali klop na vrhu hriba. Enako na dnu	3h kolesarjenja v lahkotnem tempu <i>Neobvezno</i>	1h s 6 x 1 naklon po 1' do 2'. Na vrhu vsakega hriba in pred vsakim spustom naredite 10 enonožnih počepov. Pred vsakim vzponom naredite 10 počepov in nato 45" vaj v počepu.

PREHRANSKI NASVET: Pri dolgih tekmovanjih je ustrezna prehrana izjemno pomembna. Eden izmed ciljev je, da telesa ne zasičite s sladkimi izdelki. To preprečite tako, da menjate okuse in teksture izdelkov, ki jih zaužijete. Dobra alternativa je naš ISOSTAR Energy Fruits Boost (sadna pasta) ali Energy Tablets Lemon (tablete). Preizkusite jih med svojimi dolgimi treningi. Sveža energija je zagotovljena!

Na dan D uživajte različne izdelke: koščke banane, piškote ali druge priboljške, ki jih imate radi!

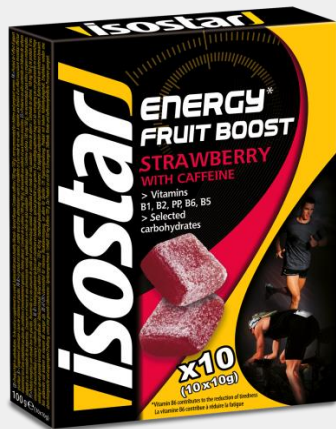
Podrobno o izdelkih

Drugi energijski izdelki

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



Poližite ali
prežvečite

5. TEDEN

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK		Počitek		
TOREK				
SREDA	40'			Jogging v lahkotnem tempu
ČETRTEK				
PETEK	1h			Jogging v lahkotnem tempu
SOBOTA	2h	Kolesarjenje > tek – serije	1h30 kolesarjenja v lahkotnem tempu	30' v hitrem tempu
NEDELJA	4h / 5h	Dolga vzdržljivost (med 30 km in 50 km) <i>Priložnost, da predvsem preizkusite prehranske izdelke, ki jih boste uporabili med tekmo.</i>		Cross trening (Pohodništvo/tek)

Faza postopnega umirjanja: 6. do 8. teden

- **Cilj:**

V zadnjih tednih treningov se morate začeti prehranjevati z živili, ki imajo veliko vitaminov, mineralov in antioksidantov, ki prispevajo k fazi okrevanja.

- **Splošni nasvet:**

Pomanjkanje = slaba učinkovitost

Izkoristite to zadnje obdobje pred trail tekom, da optimizirate okrevanje 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.).

6. TEDEN

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	2h	Mišična krepitev in hitrost		6 naklonov po približno 2', s počepi + vaj v počepu in enonožni počepi na prstih + (15' hitrost za maraton / 5' hitreje) x 2 vse, eno za drugim
TOREK		Okrevanje		
SREDA	1h30		Lahkoten tempo	
ČETRTEK				
PETEK	45'			Jogging v lahkotnem tempu
SOBOTA				
NEDELJA	1h30	2 treninga teka čez dan, vključno z 1 neobveznim		* 45' jogginga * 45' s 15' hitrejšega

PREHRANSKI NASVET: Če ne želite imeti krčev, lahko preizkusite paličice BICARBONATES, ki jih vmešate v svoj športni napitek.

Preizkusite v ponedeljek med tekaškim treningom.

Podrobno o izdelku

Bikarbonatne paličice

Bikarbonatna paličica, ki jo vmešate v svoj napitek, vsebuje natrijev bikarbonat, ki dokazano učinkuje na nevtralizacijo mlečne kisline. Mlečna kislina je metabolit, ki ga proizvaja telo med kratko, intenzivno in neprekinjeno vadbo. Paličice imajo veliko vitamina B1 in magnezija (228 % priporočenega dnevnega vnosa).

Paličico lahko vmešate v vodo ali svoj izotonični športni napitek.



7. teden

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	1h / 1h30	Krepitev mišic		2 krožni treninga + 10' jogginga
TOREK	45'	Vzdržljivost		Jogging v lahkotnem tempu
SREDA	1h30	Trening na hribovitem terenu	1h30 s ponovitvami po 10 naklonov (15 %) 10 x 1'	
ČETRTEK	1h10	Trening na hribovitem terenu		12 naklonov (med 1 in 2') Prvi 4: hitri vzponi, normalni spusti. Drugi 4: normalni vzponi, hitri spusti. Zadnji 4: hitri vzponi in spusti. (Okrevanje: 2' jogginga med serijami). + 10' jogginga
PETEK	2h15	Kolesarjenje > tek - serije	1h30 kolesarjenje: 3 x 10' threshold (r:2')	40': 5' jogginga + (10' threshold + 2' v hitrejšem tempu) x 2 brez počitka + 10' jogginga
SOBOTA				
NEDELJA	40'	Okrevanje		Jogging v lahkotnem tempu

PREHRANSKI NASVET: Za ultra-trail tek ima vaše telo posebne prehranske potrebe. Med tekmo bo telo potrebovalo 90 g ogljikovih hidratov/uro. Isostar je razvil linijo posebnih izdelkov za dolge športne aktivnosti: ENDURANCE+. Preizkusite jih, če boste na dan D tekli več kot tri ure. Ta teden treningov je idealen, da med dvema dolgima kolesarskima treningoma preizkusite te izdelke.

Podrobno o izdelkih

Linija Endurance+

Športniki, ki se ukvarjajo z dolgotrajnimi vzdržljivostnimi športi, potrebujejo posebno prehrano. Prav v ta namen je Isostar razvil posebno linijo: Endurance+.

Energijski napitek za dolge razdalje:

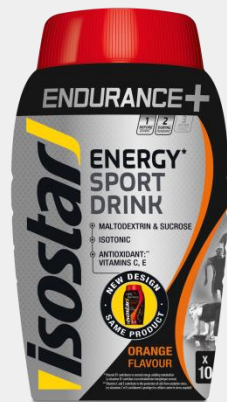
Z dvojnimi odmerki ogljikovih hidratov je posebej namenjen za dolgotrajno vadbo, ki traja več kot tri ure. Zaradi nizke osmolarnosti sladkorjev je ohranjena izotoničnost napitka. In poleg tega visoka vsebnost škroba in maltodekstrina zagotavlja stabilen in dolgotrajen vnos ogljikovih hidratov.

Energijske ploščice za dolge razdalje:

Te energijske ploščice so posebej namenjene za dolgotrajno vadbo. Vsebujejo polnozrnat žitarice in sladkorje z nizkim glikemičnim indeksom, kot je maltodekstrin, in tako zagotavljajo počasnejšo presnovo ogljikovih hidratov ter omogočajo daljšo oskrbo z energijo.

Gel BCAA Energy Booster:

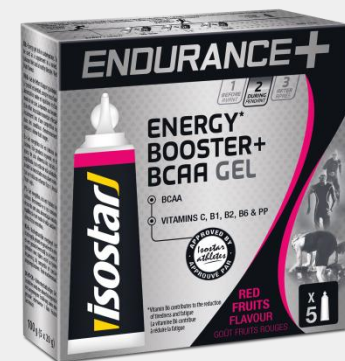
Ena tuba vsebuje 20 g ogljikovih hidratov in 5 vitaminov, vključno z B2, PP in B6 za manj utrujenosti.



Na voljo tudi okus tropskih sadežev



Enostavno žvečljiva



Okus rdečih sadežev
Vmesna tekstura (ne preveč tekoča
in ne preveč gosta)

8. TEDEN

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK				
TOREK				
SREDA	1h	Zadnji trening pred tekmo		15' OGREVANJE + 5 VZPONOV-SPUSTOV V ENAKOMERNEM TEMPU + 2 X 5' threshold (r:1')
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA	35'			30' vadba z GriGri in 5' stopnjevanja na podlagi občutkov
NEDELJA	PRIPRAVLJENI NA 120 KM ULTRA TRAIL!			

Napočil je zadnji teden! Najtežji del je že za vami, ostane vam le še veselje ... V tem tednu poskrbite za svojo prehrano in uživajte v teku!

Podrobno o izdelkih

Linija za okrevanje

Ko se trening konča, je pomembno, da se osredotočite na okrevanje. Po večurnem fizičnem naporu so se poškodovala vaša mišična vlakna, ki so utrpela več mikro raztrganin. 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 svoje 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