

## NAČRT TRENINGOV »MOJ PRVI TRIATLON«

Se že ukvarjate s športom in se želite preizkusiti v triatlonu? Potem je ta načrt treningov pravi za vas! Obsega 8 tednov priprav in je namenjen osebam, ki se želijo prvič spopasti s triatlonom, pa naj gre za sprint (750 m/20 km/5 km) ali pa olimpijski (1500 m/40 km/10 km) triatlon.

Ne glede na vaše izkušnje v športu ta program zahteva, da nimate nikakršnih kontraindikacij, kar zadeva udeležbo na triatlonu. Poleg tega morate biti dobro telesno pripravljene, da boste lahko opravili z vsaj 30 minutami v vsaki triatlonski disciplini.

Cilj predlaganega programa je omogočiti, da svoj prvi triatlon zaključite v dobrih pogojih s treningi, ki nikoli ne presegajo 6 ur na teden.

Odvisno od tega, kako se znajdete v vodi, lahko vsebino prilagodite svojim potrebam. Če ne znate plavati kravla, priporočamo, da se ga naučite pod strokovnim nadzorom trenerja. Kravl je veliko hitrejši in ekonomičen kot prsno plavanje. Priporočamo dva treninga na teden, a dovolj je tudi samo en, če ste se odločili pripraviti na sprint triatlon in ste rekreativni plavalec. Drugi tedenski trening lahko naknadno vključite med pripravami, če menite, da vam bo to uspelo.

Tedenska organizacija treningov je odvisna tudi od vaših osebnih omejitev. Predlagani načrt omogoča dovolj časa za okrevanje med najbolj intenzivnimi treningi. Poleg tega je eno izmed načel te priprave, da se nikoli ne ukvarjate z isto disciplino dva dni zapored.

Večina treningov se izvaja v osnovnem vzdržljivostnem tempu. To je tempo, ki naj bi vam omogočal, da brez težav opravite celotni trening. Tako se morate večino časa biti zmožni pogovarjati in ne čutiti preveliko bolečino v mišicah ali srčno-dihalnih predelih.

Nekateri treningi so posebni in vključujejo intenzivne serije. Bodite pozorni, da pri teh treningih ohranjate stalen tempo. Veliko jih temelji na vašem tekaškem tempu, tako da boste postopoma ugotovili, ali vam izbrani tempo najbolj ustreza za dogodek, na katerega se pripravljate.

Želimo vam dobre priprave!

## 1. teden

**SKUPNI ČAS TRENINGOV: 4h30**

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika   | Vsebina   |
|---------|----------|--|---|
| TOREK   | 1 ura    | <p><b>Plavanje</b><br/>                     Trening 1</p> <p><i>Vzdržljivost in tehnika</i></p>  | <p>2000 m, primer treninga:<br/>                     100 m prosti slog/50 kravl/50 hrbtno, 200 m izmenjujoče kravl in prsno<br/>                     4 x (25 m <b>catch-up crawl</b>/25 m kravl), 200 m izmenjujoče kravl in hrbtno,<br/>                     4 x 100 kravl s plovcem 15 s počitek 200 m udarci s plavalno desko,<br/>                     8x50 (1 hitro/3 počasi)<br/>                     10 s počitek 200 m izmenjujoče kravl in prsno.</p>  |
| SREDA   | 30 minut | <p><b>Tek</b><br/>                     Trening 1</p> <p><i>Vzdržljivost</i></p>                  | <p>30 minut jogginga v zmernem tempu</p>  |
| PETEK   | 1 ura    | <p><b>Plavanje</b><br/>                     Trening 2</p> <p><i>Vzdržljivost in tehnika</i></p>  | <p>2000 m, primer treninga 200 m kravl/50 prsno/50 hrbtno,<br/>                     200 m kravl s plovcem/50 prsno/50 hrbtno, 4 x 50 <b>closed-fist crawl</b>, 10 s počitek,<br/>                     2 x 100 hiter kravl, 20 s počitek<br/>                     5 x 50 <b>crawl stroke length</b>: z najmanj gibanja, 10 s počitek,<br/>                     200 m (25 kravl/25 hrbtno)<br/>                     4 x 25 m hiter kravl, 30 s počitek, 2 x 150 m 50 kravl/25 <b>2-arm backstroke</b>/50 kravl/25 prsno, 3s počitek</p> |
| SOBOTA  | 30 minut | <p><b>Tek</b><br/>                     Trening 2</p> <p><i>Vzdržljivost</i></p>                  | <p>30 minut jogginga v zmernem tempu</p>  |
| NEDELJA | 1h30     | <p><b>Kolesarjenje</b><br/>                     Trening 1 (edini)</p> <p><i>Vzdržljivost</i></p> | <p>1h30 v zmernem tempu</p>   |

## 2. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 4h55

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika  | Vsebina  |
|---------|----------|---|--|
| TOREK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost in tehnika</i>  | 2000 m   |
| SREDA   | 40 minut | <b>Tek</b><br>Trening 1<br><i>Vpeljava tekmovalnega tempa</i>   | 20 minut jogginga v zmernem tempu<br>10 minut v tekmovalnem tempu<br>10 minut jogginga v zmernem tempu   |
| PETEK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 2<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>  | 2000 m, primer treninga:<br>300 m izmenjaje plavalne tehnike <b>4 x 50 crawl touch shoulder</b><br>2 x 200 m kravl (25 hitro/25 počasi) R = 20 s 200 m, počitek po izbiri<br><b>Vzdržno in redno 4 x 100 m</b> 15 s počitek 100 počitek po izbiri<br>6 x 50 v hitrem stalnem tempu r = 10s 100 počitek po izbiri |
| SOBOTA  | 30 minut | <b>Tek</b><br>Trening 2<br><i>Vzdržljivost</i>                  | 30 minut jogginga v zmernem tempu  |
| NEDELJA | 1h45     | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 1 (edini)<br><i>Vzdržljivost</i> | 1h45 v zmernem tempu   |

### 3. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 5h20

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika  | Vsebina  |
|---------|----------|---|--|
| TOREK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost in tehnika</i>  | 2000 m   |
| SREDA   | 45 minut | <b>Tek</b><br>1 trening<br><i>Vpeljava tekmovalnega</i>         | 15 minut jogginga v zmernem tempu<br>2 x (10 minut v tekmovalnem tempu, 5-minutni jogging počitek)   |
| PETEK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>2 treninga<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i> | 2000 m   |
| SOBOTA  | 35 minut | <b>Tek</b><br>Trening 2<br><i>Vzdržljivost + hitrost</i>        | 30 minut jogginga v zmernem tempu +<br>5 sprintov: postopno pospeševanje v trajanju približno 15 sekund, 1-minutna hoja za počitek (nazaj na štartno črto) |
| NEDELJA | 2 uri    | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 1 (edini)<br><i>Vzdržljivost</i> | 2 uri v zmernem tempu  |

## 4. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 6h

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika   | Vsebina   |
|---------|----------|--|---|
| TOREK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost in tehnika</i>     | 2000 m  |
| SREDA   | 50 minut | <b>Tek</b><br>Trening 1<br><i>Intenzivnost do laktatnega praga</i> | 20 minut jogginga v zmernem tempu<br>5 x 2 minuti intenzivno, počitek: 1 minuta teka, 1 minuta hoje<br>10 minut jogginga za počitek |
| ČETRTEK | 1h10     | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost</i>            | 1h10 v zmernem tempu  |
| PETEK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 2<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>     | 2000 m  |
| NEDELJA | 2 uri    | <b>Kolesarjenje-tek</b><br><i>Vzdržljivost</i>                     | 1h30 kolesarjenje v zmernem tempu, ki mu takoj sledi 30 minut jogginga  |

## 5. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 6h

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika   | Vsebina   |
|---------|----------|--|---|
| TOREK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost in tehnika</i> | 2000 m  |
| SREDA   | 50 minut | <b>Tek</b><br>Trening 1<br><i>Fartlek</i>                      | 15 minut jogginga v zmernem tempu<br>2 x (2 minut v hitrem tempu/2 minuti jogginga v zmernem tempu/10 minut v tekmovalnem tempu/2 minuti jogginga)<br>Počitek ob koncu treninga |
| ČETRTEK | 1h30     | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost</i>        | 1h30 v zmernem tempu  |
| PETEK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 2<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i> | 2000 m  |
| NEDELJA | 1h40     | <b>Kolesarjenje-tek</b><br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>      | 1h10, vključno z 2 x 15 minut v tekmovalnem tempu in 5 minutami počitka zelo nizke intenzivnosti<br>Takoj sledi 30 minut jogginga   |

## 6. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 6h

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika  | Vsebina  |
|---------|----------|---|--|
| TOREK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost in tehnika</i>  | 2000 m   |
| SREDA   | 50 minut | <b>Tek</b><br>Trening 1<br><i>Fartlek</i>                       | 20 minut jogginga v zmernem tempu<br>4 x 5 minut v tekmovalnem tempu<br>1-minutna hoja kot počitek<br>Počitek ob koncu treninga                                  |
| ČETRTEK | 1h10     | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 1<br><i>Največja aerobna moč</i> | 1h10, vključno z 8 x 1 minuta visoke intenzivnosti (po možnosti v hrib) 1 minuta počitka navzdol   |
| PETEK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 2<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>  | 2000 m   |
| NEDELJA | 2 uri    | <b>Kolesarjenje-tek</b><br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>       | 1h15, od česar zadnjih 20 minut v tekmovalnem tempu.<br><br>Tako sledi 45 minut teka, od česar prvih 15 minut v tekmovalnem tempu, preostalo pa v zmernem tempu. |

## 7. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 6h

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika   | Vsebina  |
|---------|----------|--|--|
| TOREK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost in tehnika</i> | 2000 m   |
| SREDA   | 50 minut | <b>Tek</b><br>Trening 1<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>      | 20 minut jogginga v zmernem tempu.<br>Konec treninga v zmernem tempu.<br>3 x 10 minut v tekmovalnem tempu 3-minutni počitek                                  |
| ČETRTEK | 1 ura    | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost</i>        | 1 ura v zmernem tempu  |
| PETEK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 2<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i> | 2000 m   |
| NEDELJA | 2 uri    | <b>Kolesarjenje-tek</b><br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>      | 1h30 kolesarjenja, vključno s 6 x (3 minute hitro/2 minuti sproščeno)<br>Tako sledi 30 minut, prvih 10 minut v hitrem tempu. Konec treninga v zmernem tempu. |



## 8. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 6h

| Dan     | Trajanje | Disciplina in tematika  | Vsebina  |
|---------|----------|---|--|
| TOREK   | 1 ura    | <b>Plavanje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost in tehnika</i>      | 2000 m   |
| SREDA   | 40 minut | <b>Tek</b><br>Trening 1<br><i>Fartlek</i>                           | 20 minut jogginga v zmernem tempu,<br>3 x 5 minut v tekmovalnem tempu, 2<br>minuti počitka<br>Konec treninga v zmernem tempu |
| ČETRTEK | 1 ura    | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 1<br><i>Vzdržljivost</i>             | 1 ura v zmernem tempu  |
| PETEK   | 40 minut | <b>Plavanje</b><br>Trening 2<br><i>Tekmovalna intenzivnost</i>      | 1500 m   |
| SOBOTA  | 45 minut | <b>Kolesarjenje</b><br>Trening 2<br>Optimalna nastavitvev<br>kolesa | 45 minut v zmernem tempu   |
| NEDELJA |          | <b>Triatlon</b>   | Želimo vam dobro tekmovanje!   |