**VZPON NA LETALIŠČE**

Če je bil petkov trening bolj **anaerobno** obarvan (enkrat smo se že dotaknili razlike med aerobnim in anaerobnim načinom dela mišic) in sta vmes minila dva dneva, lahko podoben trening ponovimo tudi danes. Anaerobni način dela mišic nastopi takrat, ko mišice pri svojem trenutnem delu ne dobivajo sproti dovolj hrane (predvsem kisika), zato delujejo v **kisikovem dolgu,** hrano pa si med tem časom zagotavljajo iz svojih naravnih rezerv (iz jeter, vranice, drugih skladišč), vendar takšno delo ne more trajati dolgo časa. Zaradi presnovnih ostankov se namreč kri »zakisli«, telo pa bi ob dlje časa trajajočih tovrstnih naporih začelo vključevati obrambne mehanizme (močno povečan pulz, boleče mišice), kar bi vodilo k predčasnem končanju aktivnosti. Zato je pri načrtovanju anaerobnega načina dela treba nujno načrtovati dovolj dolge **pavze**, v katerih se kri dovolj oksidira, da lahko nadaljujemo svoje planirano delo. Takšni napori se torej lahko ponavljajo, morajo pa biti vmes pavze.

Vzpon na letališče (začenši pri igralih oziroma vrtu v Evroparku) je dolg slabih 300 metrov, torej ravno dovolj, da začnejo mišice nog opozarjati, da je s preskrbovalnim sistemom nekaj narobe. In ko se med spustom nazaj po isti poti (seveda brez hitenja) zaloge kisika nadomestijo, lahko hojo/tek v hrib ponovite. Glede na lastne sposobnosti poskusite narediti najmanj **dve** in največ **pet** ponovitev. Ravne odseke (mislim, da jih nekaj je) skušajte preteči. In mogoče spet ne bi bila slaba ideja **uporabe pohodniških palic**, ki vam bodo znatno olajšale vzpone, pa še roke boste »trenirali«.

**Ogrevanje** opravite na ravnini proti izhodu iz Evroparka in sicer naj bo to rahel tek, med katerim v 20 metrskih odsekih (menjaje: vaja/rahel tek) izvajajte vaje: **srednjega skippinga, hopsanja** (poskoki Rdeče kapice, ki gre skozi gozd), ter **brcanja s petama v zadnjico** (med tekom), s katerimi se ob pravilni izvedbi doseže **sproščenost** pri teku (sproščena tekaška drža je vzravnana, roki potujeta sproščeno po zraku, nogi ob dotiku tal ne topotata, ampak se tal najprej dotakne zunanja stran stopala, nato pa še peta). Sicer pa si je za ogled takšnega teka najbolje pogledati atlete na razdaljah od 1500m naprej, ki so svoj tek res povsem »racionalizirali« in izgleda kot da bi lebdeli v zraku. Najdete jih (posnetke) kje pa drugje kot na spletu… Tek od vstopa v Evropark proti igralom pa naj bo počasen, a sproščen…

Zaključni stretching sestavite sami, saj vam bodo mišice povedale, katere so bile najbolj obremenjene. Flaško uporabljajte (med serijami teka) le toliko, da vlažite sluznico po ustni votlini, saj se s polnim trebuhom vode ne bi bilo dobro boriti se s hribom…

In spet smo pri tistih, ki vam je Evropark daleč: 300m hriba v bližini vašega doma mislim, da ne bo težko najti, glejte le, da je podlaga dobra za hojo in predvsem pazite na varnost…

Vaš osebni trener

Tine