**TEK # 2**

Spet smo pri teku… Ob tem, kolikokrat na teden naj bi bil v našem športnem urniku tek, so mnenja različna. Nekateri ga priporočajo enkrat, drugi dvakrat, tretji trikrat tedensko, četrti svetujejo vsakodneven tek (nekateri cel dvakrat na dan), sam pa menim, da je to število odvisno od namena uporabe teka. Na vsak način bo nekomu, ki trenira atletiko, en trening teka na teden absolutno premalo, nekomu, ki pa je še do včeraj tekel le v igrici ali (pod »mus«) v šoli ob testiranju za ŠVK ali Cooperjev test, pa absolutno preveč… Za naše potrebe naj bi bilo glavno vodilo **užitek**: telo bo ravno prav utrujeno (ne izčrpano), misli v glavi lepo pospravljene, brez slabe vesti pa si lahko privoščimo kakšen grižljaj najljubše hrane več (tek je, dokazano, tretji največji potrošnik energije). Če nam po dveh dneh po tekaškem treningu misel na ponovitev treninga naslednji dan ni zoprna, smo na dobri poti… Je pa res, da ima trening svoje zakonitosti in ena glavnih je **raznolikost.**

Seveda je število tekaških treningov odvisno še od posameznikove pripravljenost in prostega časa, zmotno pa je mišljenje, da se v slabem vremenu (dež, sneg, mraz,…) ne da teč. Tako kot pri lovcih velja tudi pri tekaških zanesenjakih pravilo: **ni slabega vremena, je le slaba oprema…,** treba je le pogledati skozi okno in na hitro ošvrkniti vremensko napoved. Ampak zanesenjaštvo še pride… Upam… ☺

Tokratni tekaški trening bomo izvedli na poligonu našega **Cooperjevega testa:** razdalje so lepo premerjene, prometa pa na tem odseku praktično ni (pa vseeno pozor pred prihajajočimi vozili). **Stretching** na začetku teka naj bo že kar obvezen del priprav.

Uvodni tekaški del naj bo rahel tek ob potoku proti **Avtohiši Kržišnik,** pri mostičku na levi strani (nasproti igrišča) se obrnete in **eno minuto** hodite v smeri izhodišča. Sledi spet rahel tek, med katerim lahko naredite po par ponovitev atletske abecede: počasni srednji skipping, hopsanje (odriv in doskok na isto nogo-tako kot je šla rdeča Kapica skozi gozd k babici), brcanje s petama v »tazadnjo«. Vse te vaje naj bi bile izvedene počasi in sproščeno, točno tako, kot bi moral vaš tek tudi izgledati. Ko boste prišli na izhodišče vašega teka (torej k pokrovu kanalizacije na obratu 200m) boste imeli za sabo že 1800 pretečenih metrov (razdalja do mostička je 900m). Po ponovni minuti pavze (in požirku ali dveh iz vaše čudežne flaške) vas čaka glavna naloga treninga: brez ustavljanja preteči razdaljo Cooperjevega testa, a ne v taprevem, tekmovalnem tempu: navzgor (proti običajnem štartu testa) tečete počasi in gledate na pravilno **tehniko teka** (glava pokonci, ramena potegnjena nazaj, roke zamahujejo sproščeno, noge pa ne topotajo po tleh ampak se dotaknejo tal najprej prsti in šele potem pete; za primer si lahko pogledate kakšen posnetek teka na dolge proge, kjer zgleda, kot da bi bile tekačice/tekači na vzmeteh a pri maratonu npr. tečejo s hitrostjo večjo kot 20 km/uro(!)), del navzdol pa skušate preteči prav tako v pravilni tehniki, a z večjo hitrostjo. Šestkratna ponovitev teh dveh delov spet znese 2400m in če vam uspe vse skupaj narediti brez ustavljanja…bravo…

Časa si, prosim, ne merite, izmerite pa si **pulz** po zadnji hitrejši ponovitvi. Po mojih izkušnjah bi moral znašati nad **150** udarci/min. In če vsem skupaj dodate še iztek okoli ribnika (spet počasi in s pravilno tehniko) in prištejete še 450 metrov, nam izračun pretečenih metrov nanese slabih **5km,** kar sploh ni slabo…

Stretching opravite doma (lepo počasi in vse po vrsti) in, **prosim, upoštevajte zdravstvena navodila,** da ne bi izgledalo, da se norčujemo iz dane situacije. Je preresna…

Vaš osebni trener Tine

P.S. Tudi tale je iz časov pred prepovedjo gibanja zunaj, uporabil pa sem ga zaradi prekrasnega vremena v teh dneh…