**Vzdržljivostna vadba**

Za uspeh pri vzdržljivostnih športih je potrebno kombinirati različne tehnika treninga. Številni posamezniki, ko se odločijo za pridobivanje kondicije, najprej pomislijo na tek. Za omenjeno športno disciplino ne potrebujemo posebno opremo, vseeno pa se je za optimalne rezultate treninga potrebno lotiti z glavo.

**1) Ogrevanje**

Cilj samega ogrevanja je, da dvignemo temperaturo jedra preden začnemo z glavnim delom vadbe. Ne le, da damo s tem znak telesu, da se bo začelo resno delo, temveč hkrati omogočimo tudi preventivo pred poškodbami mehkih in drugih tkiv. Namreč, če so slednja ogreta, je možnost poškodbe precej manjša.

Samo ogrevanje naj traja 5-7 min, z dodatkom tekaških vaj (ABC-atletike) in dinamičnim raztezanjem.

**2) Lahkoten tek**

Preden se lotimo visoko-intenzivne vadbe ali pa vadbe večjega volumna, potrebujemo dobro osnovo, torej močno bazo. Za to poskrbimo s treningom nizke intenzivnosti.

Glavni cilj te vadbe je, da telo naučimo kako med tekom porablja maščobe in se ne zanaša le na glikogenske zaloge ter ostale sladkorje, saj so ta goriva omejena. Maščobe pa so po drugi strani, praktično neomejene in zato odličen vir energije pri daljših obremenitvah.

Sočasno povečamo tudi našo aerobno kapaciteto, kar pomeni, da v telesu začnemo graditi sistem, ki nas bo učinkovito zalagal s kisikom. Omejen dostop in utilizacija kisika sta namreč poglavitna omejitvena faktorja pri sami vzdržljivostni vadbi.

Ne smemo pozabiti, da s počasnim tekom krepimo telo in mu s tem omogočamo, da bo kasneje sposobno teči ob večjih obremenitvah. Učimo ga tudi ekonomičnosti, ki bo igrala ključno vlogo pri sami regeneraciji po treningu, saj bomo ravno z dobro zgrajenimi temelji organizem naučili, kako se maksimalno efektivno regenerirati.

**3) Tempo tek**

Cilj te oblike vadbe je, da izboljšamo aerobno kapaciteto in samo moč v bolj intenzivnem ritmu. Če želimo napredovati, je za to potrebno teči v višjem ritmu – in če želimo teči dalj časa, je treba temu posvetiti trening. Telo je namreč potrebno naučiti, kako si lahko zagotovi čim več energije, ko deluje na najvišjih možno obratih. Na tempo tekih držimo svoje obrate v območju, kjer je telo na mejnem območju oskrbe s kisikom. Tukaj prestavljamo meje svoje aerobne moči višje, saj telo vedno stremi k temu, da ima zagotovljen zadosten vir energije. S tem, ko ga držimo na kisikovem limitu, mu sporočamo, da se mora navaditi na višje obrate in to tudi stori. Pri takem treningu nam seveda ni več lagodno in tako je prav – smo namreč le za kakšen odstotek pod samim tekmovalnim tempom.

S tem treningom bomo izboljšali svojo aerobno moč in svoje sposobnosti postavili še stopničko višje. Tukaj kot vir energije porabljamo tako sladkorje kot tudi maščobe in s tem dosežemo metabolno fleksibilnost oz. naučimo telo kar se le da dobro porabljati energetske vire, ki so mu na voljo.

Paziti moramo, da ne tečemo prehitro, saj obstaja možnost, da treninga ne bomo speljali v skladu s ciljem. Če nam hitrost nenadno pade, pomeni, da smo začeli prehitro in porabili vse zaloge glikogena, kar pa seveda ni naš osnovni namen.

Primer treninga: 10 min ogrevanja / 3x12 min (tempo tek)/5min pavze med ponovitvami.

**4) Fartlek**

Pri fartleku gre za igranje s tempom in konstantno menjavo med počasnim in hitrejšim ritmom gibanja. Ko gremo počasi, je pomembno, da gremo zares počasi; medtem ko je pri hitrih minutah ključno, da je tempo hitrejši kot tekmovalen. S tem se nam bo začel v mišicah nabirati laktat, saj bomo telo omejili z dostavo kisika. V tem območju bomo začeli jačati tudi naše anaerobne kapacitete, kar pomeni, da bomo telo navajali na delovanje v hipoksičnem okolju. To je ključno, če želimo ojačati metabolno moč čiščenja laktata iz mišic, saj vsi vemo, da je hitrejše odplakovanje laktata iz sistema, povezano z manjšo mišično utrujenostjo.

Pred tako vadbo je pomembno, da so glikogenske zaloge zapolnjene, saj bomo potrebovali hidrate, ki nam bodo omogočili delovanje na visokih obratih. Če že na samem začetku treninga ne bomo imeli dovolj energije za trening, ne bomo imeli dovolj energije, da ga izvedemo na želenem nivoju in tako se lahko poslovimo od napredka.

Primer treninga: 10 min ogrevanja / 3 min (+4 min počasneje) + 4 min (+4 min počasneje) +5 min (+4 min počasneje) +4 min (+4 min počasneje) +3 min (4 min počitka).

**5) Šprint**

Pomembna komponenta dobrega teka je tudi njegova hitrost. Za razvoj le te, potrebujemo hitre ponovitve, ki so hkrati kratke in visoko intenzivne. S šprinti bomo pridobili tako na moči kot tudi na hitrosti. Paziti je potrebno na samo tehniko in pred tem poskrbeti, da imamo močne tekaške temelje, saj lahko drugače pri takšnem treningu tvegamo poškodbo. S šprinti povečamo tudi hitrost pri nižjih intenzivnostih in izboljšali samo tehniko koraka ter s tem tehniko teka.

Primer treninga: ogrevanje + ABC atletike + 30 - 40 s max. ponovitev (vmes 1 - 2 min premora) (8 x 30 s / 2 min počitka).

**6) Ohlajanje**

Na to, kako hitro se bomo regenerirali, lahko potencialno vplivamo tudi z ohlajanjem. Priporočljivo je, da v zadnjih minutah same vadbe spustimo tempo in s tem signaliziramo telesu, da je čas za zaključek. Dobro ohlajanje je smiselno predvsem s fiziološkega vidika, saj telo zmanjša sproščanje molekul, ki ga držijo v maksimalni pripravljenosti in s tem začne proces počitka ter regeneracije.

Na koncu je smiselno dodati tudi nekaj statičnega stretchinga, saj je to direkten signal telesu, da se je vadba zaključila in možgani tako skomunicirajo z mišico, da ta lahko zmanjša tonus. To v nadaljevanju omogoči vazodilatacijo, kar pomeni, da se bodo toksični metaboliti, ki so nastali med samo vadbo, hitreje odplaknili iz mišice in zmenjali s svežo krvjo, ki bo polna kisika.

Miran