

## 22 Sedm nejdůležitějších zásad pro 50. závod

- 1) Analyzuj. Dokonale si zanalyzuj svých dosavadních 49 závodů. Poznač si, jaké chyby jsi v nich udělal a co se ti v nich podařilo. Získáš obrovskou databázi – doslova šitou na tělo. Na jejím základě si můžeš ušít perfektní závod a výsledek.
- 2) Hledej rezervy. Stále hledej, kde a v čem se můžeš zlepšit. Ať už je to výkonnost v jednotlivých disciplínách nebo třeba ve správném doplňování tekutin a energie (zkoušej nové produkty), rychlejších přechodech mezi disciplínami...
- 3) Pořiď si lepší vybavení. Pokud tě to ani po 49 triatlonech nepřešlo, tak máš jasnou diagnózu – doživotní triatlet! Vyplatí se tedy investovat do lepšího vybavení. Top model neoprenu, lepší plavecké brýle, triatlonová kombinéza, aero kola či přilba, běžecké boty s karbonovou podrážkou, kvalitní sporttester...
- 4) Definuj nové cíle s rozvahou. Po tolika závodech už máš slušnou sadu výsledků a osobních rekordů. Nejvíc tě v tréninku bude motivovat snaha vše posouvat dál. Využij nové cíle k radosti z dalšího pohybu. Cíle si však stanovuj reálné. Ty přehnané tě zlomí už v průběhu závodu.
- 5) Neboj se cestování. Triatlony se u nás i ve světě obvykle pořádají v atraktivních turistických lokalitách. Využij toho a naplánuj závody do míst, která chceš poznat. A vezmi s sebou i rodinu a přátele. Po závodě se jim (a poznávání) můžeš v rámci regenerace věnovat naplno a bez výčitek svědomí.
- 6) Věnuj se regeneraci. S tím, jak přibývá objem i intenzita tréninku, narůstají také nároky na regeneraci. Nikomu se nikdy výkonnost nezvedla po mnoha dnech těžkého tréninku. Tělo vždy sílí jen ve chvílích, kdy má možnost předešlou zátěž vstřebávat. A pomáhají mu k tomu (mimo spánek, tekutiny a jídlo) také masáže, vířivky, pára, sauna...
- 7) Najdi si trenéra. Pokud máš ambice opravdu vysoké, zauvažuj o využití služeb osobního trenéra. Svůj potenciál k růstu jsi možná už vyčerpal a trenér ti může do přípravy přinést mnoho nového a užitečného. Využij i jeho kompletní know-how k ostatním bodům (závody, taktika, vybavení, regenerace...).

## 23 Jak se dostat do top formy? V kolika závodech v životě jsi byl v top formě? Někteří triatlonisté mluví o maximálně 5 % závodů za život...

Na tuto otázku nelze odpovědět úplně exaktně, protože top forma se těžko definuje. Zjednodušeně by se dalo říct, že top formu jsem měl zřejmě v závodech, které jsem vyhrál nebo ve kterých jsem si vylepšil svůj doposud nejlepší výsledek. Ale i to je ovlivněno konkurencí. Top formu jsem se vždy snažil směřovat k nejdůležitějším startům – obvykle závody světové série Ironman a MS na Havaji. Skvěle načasovat se mi to podařilo obvykle 4–6 × za rok, přičemž jsem závodil téměř každý víkend. Většina závodů ale byla tréninkových. Na ty jsem formu úplně neladil a vyžíval je spíše jako specifickou přípravu na důležitější závody. Testoval jsem v nich nové vybavení, nové doplňky stravy, rozložení tempa apod. Do samotné top formy vede cesta přes dlouhodobou systematickou přípravu a následné dokonalé vyladění. To může v případě krátkého triatlonu trvat týden, ale u ironmana i mnohem déle. K vyladění mimo pokles tréninkového objemu (intenzita se obvykle drží, i když v mnohem menší míře) patří také pravidelný a dostatečně dlouhý spánek, zdravá strava, eliminace ostatních stresů... Je to komplexní proces a k dokonalosti se ho může podařit přivést skutečně jen výjimečně.

## 24 Dá se absolvovat ironman, když chodím normálně do práce a nechci sportu podřídít chod celé rodiny?

Limit na úspěšné dokončení ironmana je obvykle 17 hodin, což je na méně náročné (klíma a profil) trati meta dostupná téměř každému zdravému sportovci od 18 do 70 let. A nemusí se kvůli tomu nechat propustit v práci a rozvést. Pokud je tedy ambicí závod jen úspěšně v limitu dokončit, může stačit i něco mezi 7–10 hodinami tréninku týdně. Hodně samozřejmě záleží na věku, zdravotním stavu a hlavně na tom, co jsi doposud dělal. Pokud máš za sebou několik let jiného sportu a s tím spojenou obecnou fyzickou, tak máš hodně práce ušetřeno. Pokud ne, je potřeba začít opravdu pomalu a týdenní tréninkový objem postupně navyšovat od nějakých tří hodin až třeba k těm cílovým deseti. Tvým tréninkovým cílem by mělo být