

BAZA-TEKAŠKI TRENING ZA ŽENSKE

Urnik:

→ PONEDELJEK – Tekaški trening

🕒 17:00 – 18:30

📍 Zunaj (dogovorjena lokacija – grad Fužine-parking/ pred dvorano Baza), začetna meritev tekačic bo potekala na stadionu Kodeljevo (Fakulteta za šport)

🎯 Fokus: tehnika teka, koordinacija, razvoj aerobne vzdržljivosti

→ SREDA – Fitnes trening

🕒 17:15 – 18:45

📍 Fitnes prostor v Bazi

🎯 Fokus: moč, stabilizacija, korekcijske vaje, preventiva pred poškodbami (možna razdelitev v podskupine)

→ ČETRTEK – Tekaški trening

🕒 17:00 – 18:30

📍 Zunaj (dogovorjena lokacija-grad Fužine-parking/ pred dvorano Baza)

🎯 Fokus: vzdržljivost, vključevanje intervalov (prilagojeno stopnji pripravljenosti)

🧑‍🦰 Vsaka druga SOBOTA – Pilates + sprostitvene tehnike

🕒 10:00 – 11:00

📍 Manjša dvorana v Bazi

🎯 Fokus: pilates, dihanje, samomasaža, vaje za stopala, valčkanje

❤️ Pomembno:

- Treningi bodo v manjši skupini (do 12 tekačic).
- Tekočica mi na začetku na kratko pove: kakšne ima izkušnje s tekom, ali je imela v preteklosti pogosto poškodbe, ali ima kakšen cilj v prihodnosti (preteči 10 km/ 21 km)-kasneje se lahko dogovorimo in gremo kot skupina (skupen cilj) na različne tekaške dogodke (Ljubljanski maraton, Tek treh src, ter trojk...)
- Vsi treningi so prilagojeni različnim stopnjam pripravljenosti.
- Tvoje počutje in napredek sta na prvem mestu – brez pritiska in postopoma.
- Prinesi valjček/žogico (lahko teniško) za sobotni trening (če imaš).

Da bodo naši treningi brez poškodb:

1. Vsaka od vas je na svoji poti, z različnim izhodiščem in cilji. V tej skupini se ne primerjamo, ampak **podpiramo**, ker vemo, da je pravo gibanje tisto, ki nas krepi, ne izčrpa.

Že ob začetku poudarim, da **to ni "push-yourself-harder" skupina**, ampak prostor za: ozaveščeno gibanje, počasno napredovanje, poslušanje telesa.

2. Vključila bom preventivo v vsak trening

- **Vsak tekaški trening** bo vključeval: tekaško ABC (koordinacija), aktivacijo jedra in stopal, 5–10 min vaj za mobilnost (kolki, gležnji), ohlajanje in razteg.
- **Fitnes treningi**: Če želimo **teči dlje, lažje in brez poškodb**, moramo telo tudi okrepiti. Tek je ponavljajoče gibanje – vsak korak obremeni sklepe in mišice. Če nimamo dovolj moči, začnejo te obremenitve prevzemati sklepi, vezi in kosti – kar vodi v poškodbe.

Tako bomo enkrat tedensko izvajale ciljan trening moči, kjer bomo: krepile jedro, zadnjo ložo, zadnjico in stabilizatorje – to so mišice, ki varujejo kolena, kolke in hrbtenico, izvajale vaje z bremenimi utežmi – ne le z lastno težo, ker dokazano najbolj krepijo mišično-vezivni sistem. Izvajale bomo še korekcijske vaje, da odpravimo mišična neravnovesja, ki lahko vodijo v bolečine (npr. v kolenu, pokostnici, hrbtu), gradile ravnotežje in telesno zavedanje, kar se neposredno prenese v boljši in varnejši tek.

- **Pilates sobote** so idealne za: aktivacija notranjih stabilizatorjev trupa (globoke hrbtne in trebušne mišice), sproščanje mišične napetosti, izboljšanje gibljivosti, vaje za stopala, preventivno delo s fascijami preko valčkanja in samomasaže z žogicami

3. Individualizacija, kjer je le mogoče: Na začetku sezone bom opravila **mini teste**: ocena drže, teka, gibljivosti. Če katera udeleženka že ima težave (npr. koleno, ahilova tetiva), ji bom pripravila prilagoditve.

4. Komunikacija in edukacija: Že prvi dan udeleženkam povem:

"Cilj te tekaške vadbe je dolgoročna vzdržnost, ne kratkoročna forma. Ne bomo tekle, če bomo čutile bolečino, ki je lahko znak za poškodbo ali preobremenjenost v našem telesu. Tu smo zato, da telesu prisluhnemo, ne da ga premagujemo."