



HRVATSKI TRIATLON SAVEZ
CROATIAN TRIATHLON FEDERATION

IZVJEŠTAJ S PRIPREMA

HRVATSKE TRIATLON REPREZENTACIJE

22-27 TRAVANJ 2019

KATEGORIJA: SENIORI/KE I JUNIORI/KE

SVIBANJ 2019.

1. UVOD

Proljetne pripreme Reprezentacije za nadolazeć sezonu održale su se od 22. do 27. travnja u Zadru.

Glavni cilj samih priprema bila je kontrola trenažnog procesa u pred-natjecateljskom periodu u kojem sesportaši/ce nalaze, zajednicko treniranje, testiranje trenutnog pripremnog stanja u svim disciplinama te edukacija sportaša i trenera.

Kao što je već navedeno u prijašnjim dokumentima (vidi *Program priprema u Zadru od 22.-27.travnja 2019.godine*), osim treninga, istezanja i masaža, u dnevni je red ovih priprema bila uključena i teorijsko-prakticna edukacija sportaša i trenera.

Ovi kratki seminari su održali dvoje fizioterapeuta koji su se brinuli za zdravstveno stanje sportaša tokom priprema: Dominik Grahovac i Diana Veljanovska, a ciji je rad bio koordiniran od strane Hrvoja Vlahovića, odgovorne osobe samog medicinskog tima.

Na zadnjem teorijskom seminaru prisustvovali su i studenti Veleučilišta u Zadru koje je dovela Dr.sc. Gordana Ivković, odgovorna osoba Centra za tjelovježbu i studentski sport.

Svi treninzi su odrađeni kao što je to bilo opisano u inicijalnom planu (vidi *Program priprema u Zadru od 22.-27.Travnja 2019.godine*), s malom promjenom oko biciklističkog dijela zbog meteoroloških uvjeta. Svi sportaši/ce su, po uputama, imali vlastite trenažere.

Trener Aleksandar Tompa prisustvovao je na priremama tokom svih treninga kao pomoći trener, vodio i samostalno organizirao treninge plivanja te bio stalna automobilska pratnja tokom biciklističkih treninga.

Dvoje trenera TK Zadra, Ivan Gobin i Karlo Vukic, prisustvovali su aktivno na biciklističim i plivačkim treninzima te su isti zahvaljujuci njima odrađeni na kvalitetniji način.

Sportaši koji su se odazvali na proljetne pripreme Reprezentacije od 22. do 27. travnja 2019. godine su:

SENIORI:

- Luka Grgorinić
- Luka Paliska
- Jacopo Butturini

JUNIORI/KE:

- Til Ocvirk
- Ivana Granoša
- Paola Horvat
- Petra Koceić
- Valentina Vitasović
- Luka Penić
- Deni Čosić
- Filip Filošević
- Fran Tisaj

Na pripremama u Zadru sudjelovao je i hrvatski paratriatlonac Antonio Franko. Sportaš je odradio sve treninge s grupom seniora te je u potpunosti slijedio njihov program.

2. PLAN I PROGRAM PRIPREMA

Tablica n.1 u prilogu sadrži detaljan opis sadržaja i volumena svih treninga.

22-27/04	PON	UTO	SRI	CET	PET	SUB
DORUČAK	/	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30
SAT:	15:00	08:00-09:30	08:00-09:30	08:00-09:30	08:00-09:30	09:30-11:30
DISCIPLINA		PLIVANJE	PLIVANJE	PLIVANJE	PLIVANJE	BRICK
TIP TRENINGA	DOLAZAK SPORTASA NA PREDMETE U 16:00	TESTIRANJE SEN:1-k-time trial (TOT 3500) JUN:600m-Time trial (TOT 3000)	AEROBNO SEN (TOT 4500) JUN (TOT 4000)	AER+KRAKLAN INTERVALI SEN(1@3800) JUN (TOT 3500)	VARIJACIJE: SEN: Warm Up +4*(1.5km@4:40+0.5km progresija) +2km Cool Down = 12km	6*(5BLIE @24+800m RUN@SPRINT RACE PACE) 2km
SAT:	10:30 - 12:00	10:30 - 13:00	10:30 - 12:30	10:00 - 11:30 am	TRČANJE	
DISCIPLINA	TRČANJE	BICIKLIZAM	BICIKLIZAM	BICIKLIZAM	VARIJACIJE: SEN: Warm Up +3*(1.5km@4:45"/5'30"+0.5km progresija) +1km Cool Down= 8km	
TIP TRENINGA	OKUPLJANJE PRIJAVA U SOBE DO 16:45	TESTIRANJE SEN:3-6-2-4-1 2K CS JUN:2-4-1,2K-600m CS	2 GRUPE: SEN:10:30-13:00; TESTIRANJE [l] JUN:10:30-13:00; TESTIRANJE [l]	VARIJACIJE Z3-KADENCA: 2+2.5 sa 45° odmor 8@21 SEN: 80km JUN: 65km	JUN: Warm Up +3*(1.5km@4:45"/5'30"+0.5km progresija) +1km Cool Down= 8km	
RUCAK	/	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:30
MASAZA		16:00-18:00	15:30-17:30 pm	15:30-17:30 pm	16:00-17:30	
SAT:	17:00-18:30				PLIVANJE	
DISCIPLINA	TRČANJE	BICIKLIZAM	BICIKLIZAM	TRČANJE		
TIP TRENINGA					SREDNJI RITAM sa PROGRESIJAMA: SEN: 2km Warm Up + 4*(2km@Srednji ritam+1km@An.Th.)	
DISCIPLINA	GRUPA 01: 10km@5'00/K GRUPA 02: 7km@5'10/K GRUPA 03: 8km@5'30/K	TRENAAZER: 10' Warm Up +3* (2@40pm@Z3/30"MAX/2@100pm@Z4/ 30'MAX, odmor 5@Z1) +10'@Z1' sprint/45° odmor +10' Cool Down	2 GRUPE: SEN: 15:30-16:30; TESTIRANJE [l] JUN: 10'@15' sprint/45° odmor +10' Cool Down	TESTIRANJE SEN: 15:30-16:30; TESTIRANJE [l] JUN: 60km @ Z2	ODLAZAK SPORTASA SA PRIPREMA ZAVRSI POZDRAV ANAEROBNO SEN (TOT 4200) JUN (TOT 3800)	
TIP TRENINGA						
MASAZA						
VEČERA	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	
EDUKACIJA & BRIEFING	20:15-21:30	20:15-21:30	20:15-21:30	20:15-21:30	20:15-21:30	
DOLAZAK U SOBE	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

Tablica n.1: Tjedni volumen i sadržaj treninga tokom priprema

3. REZULTATI TESTIRANJA:

Svi rezultati testiranja bit će službeno objavljeni pod jedinstvenim kodom sportaša, a isti će biti komunicirani trenerima Reprezentativaca da bi mogli iščitati rezultate. Posebni izvještaji će biti

poslani trenerima što se tiče biciklističkog testa opterećenja sa svim vrijednostima laktata mjerena tokom testiranja.

3.1 PLIVANJE

Plivačko testiranje napravljeno je po različitim protokolima za seniorsku i juniorsku kategoriju:

- seniori: 1000m-time trial
- juniori: 600m-time trial

(Dauria et al. AIS Triathlon Testing Guides-approved from USA and British triathlon scientific committee)

Procedura testiranja bila je sljedeća:

- Zagrijavanje + tehničke vježbe plivanja
- 50-etke u progresiji brzine - aerobno
- Rasplivavanje
- 1000m/600m Time trial

Cilj oba protokola bilo je zadržavanje maksimalne konstantne brzine od početka do kraja dionice.

Tokom testa su mjereni svi prolaz na 100 m te broj zaveslaja.

Potreban materijal za testiranje: Excel tablice + štoperica.

Slijede rezultati testiranja.

3.1.1 JUNIORKE

U Tablici n.2 nalaze se rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniorki na plivačkom testiranju.

Prikazana su prolazna vremena tokom kojih su brojani i zaveslaji.

Srednje grupno vrijeme \pm st.dev. bilo je 00:08:04 \pm 00:00:33.

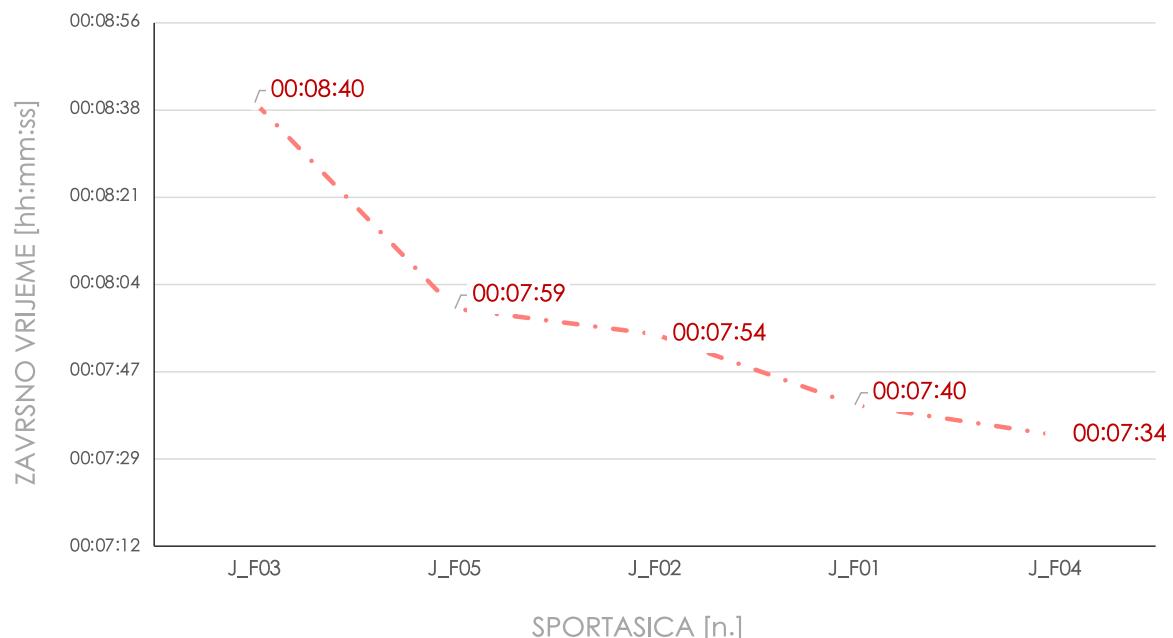
Najbolje vrijeme postigla je sportašica koja je 600m isplivala za 00:07:34.

COD.	100m	200m	300m	400m	500m	600m	FINAL TIME(hh:mm:ss)
J_F01	00:01:15	00:01:17	00:01:17	00:01:18	00:01:15	00:01:18	00:07:40
J_F02	00:01:14	00:01:19	00:01:19	00:01:20	00:01:21	00:01:21	00:07:54
J_F03	00:01:14	00:01:32	00:01:27	00:01:29	00:01:29	00:01:29	00:08:40
J_F04	00:01:10	00:01:16	00:01:17	00:01:17	00:01:17	00:01:17	00:07:34
J_F05	00:01:15	00:01:20	00:01:21	00:01:22	00:01:21	00:01:20	00:07:59
						SRED.VRIJ.	00:08:04
						STAN.DEV.	00:00:33

Tablica n.2: Rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniorki na plivačkom testiranju te grupno vrijeme \pm st.dev.

U Grafikonu n.1 nalaze se sveukupni rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniorki.

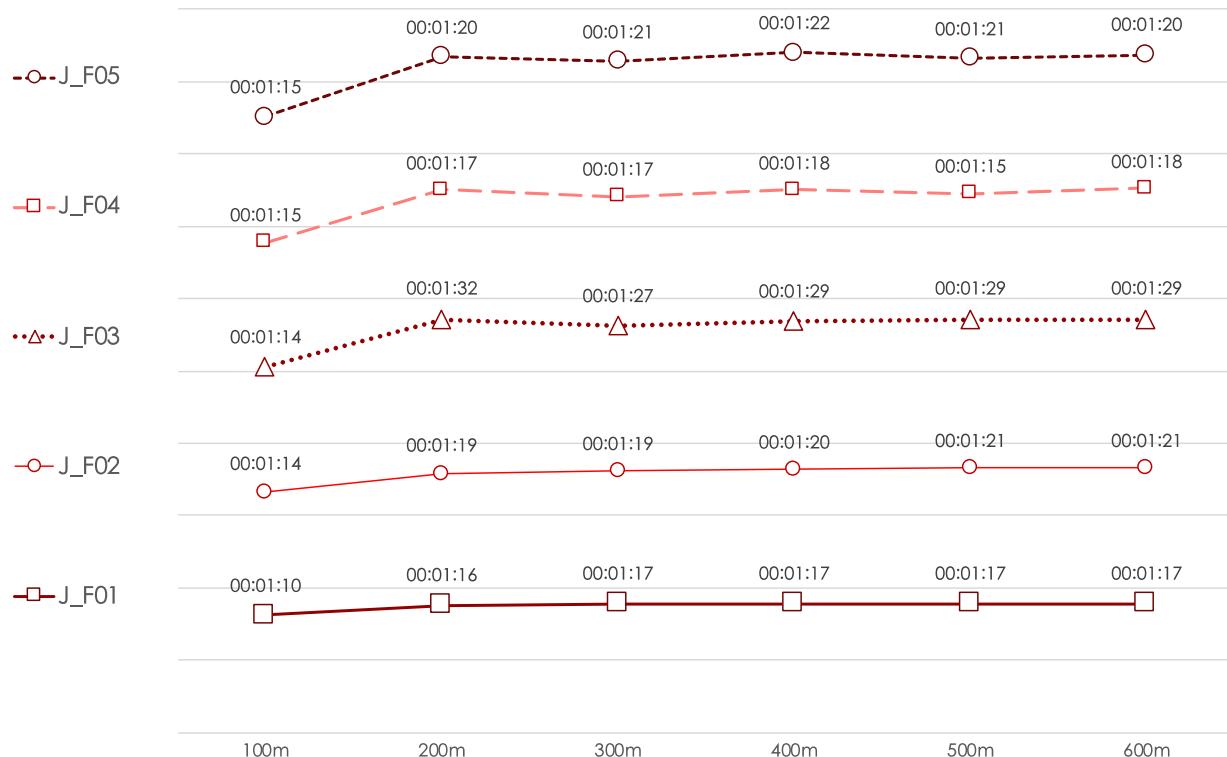
JUNIORKE: 600m test



Grafikon.1: Završni rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniorki na plivačkom testiranju.

U Grafikonu n.2 nalaze se sva prolazna vremena na 100m (izrazena u hh:mm:ss) svih juniorki tokom plivačkom testiranja.

PROLAZNO VRIJEME (JUNIORKE) : Test 600m



Grafikon.2: Prolazna vremena na 100m (izrazena u hh:mm:ss) svih juniorki tokom plivačkom testiranja.

3.1.2 JUNIORI

U Tablici n.3 nalaze se rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniora na plivačkom testiranju.

Prikazana su prolazna vremena tokom kojih su brojani i zaveslaji.

Srednje grupno vrijeme \pm st.dev. bilo je 00:08:03 \pm 00:00:37.

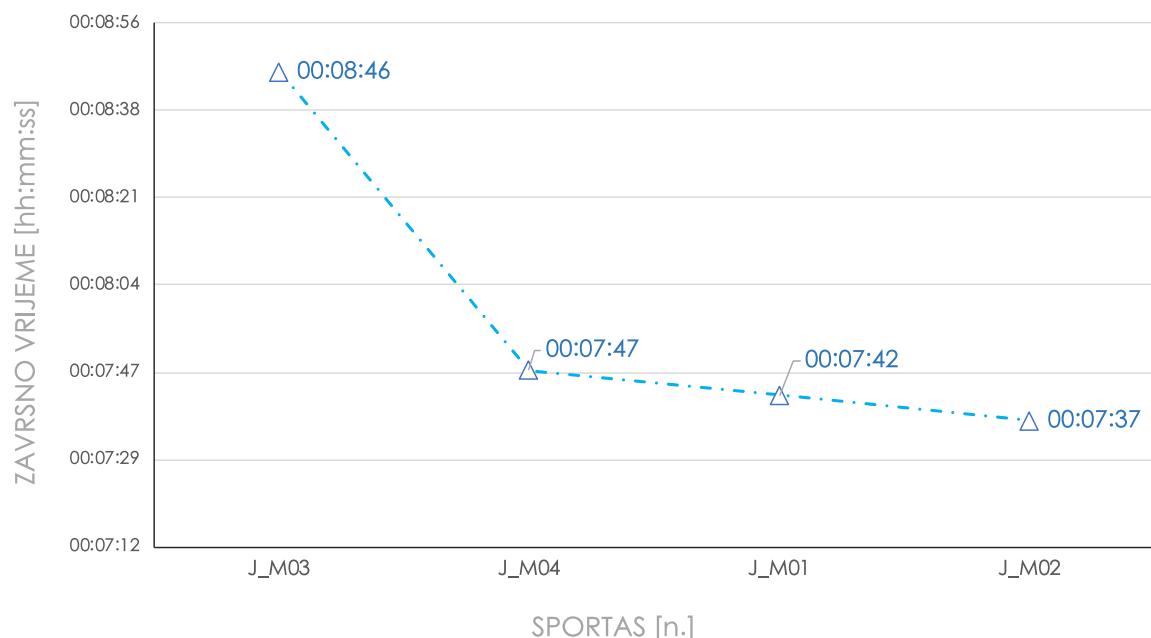
Najbolje vrijeme postigao je sportaš koja je 600m isplivao za 00:07:42.

COD.	100m	200m	300m	400m	500m	600m	FINAL TIME(hh:mm:ss)
J_M01	00:01:11	00:01:10	00:01:23	00:01:18	00:01:21	00:01:19	00:07:42
J_M02	00:01:10	00:01:16	00:01:18	00:01:18	00:01:18	00:01:17	00:07:37
J_M03	00:01:20	00:01:27	00:01:30	00:01:30	00:01:30	00:01:29	00:08:46
J_M04	00:01:11	00:01:17	00:01:19	00:01:20	00:01:21	00:01:19	00:07:47
							SRED.VRIJ. 00:08:03
							STAN.DEV. 00:00:37

Tablica n.3: Rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniora na plivačkom testiranju te grupno vrijeme \pm st.dev.

U Grafikonu n.3 nalaze se sveukupni rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniora

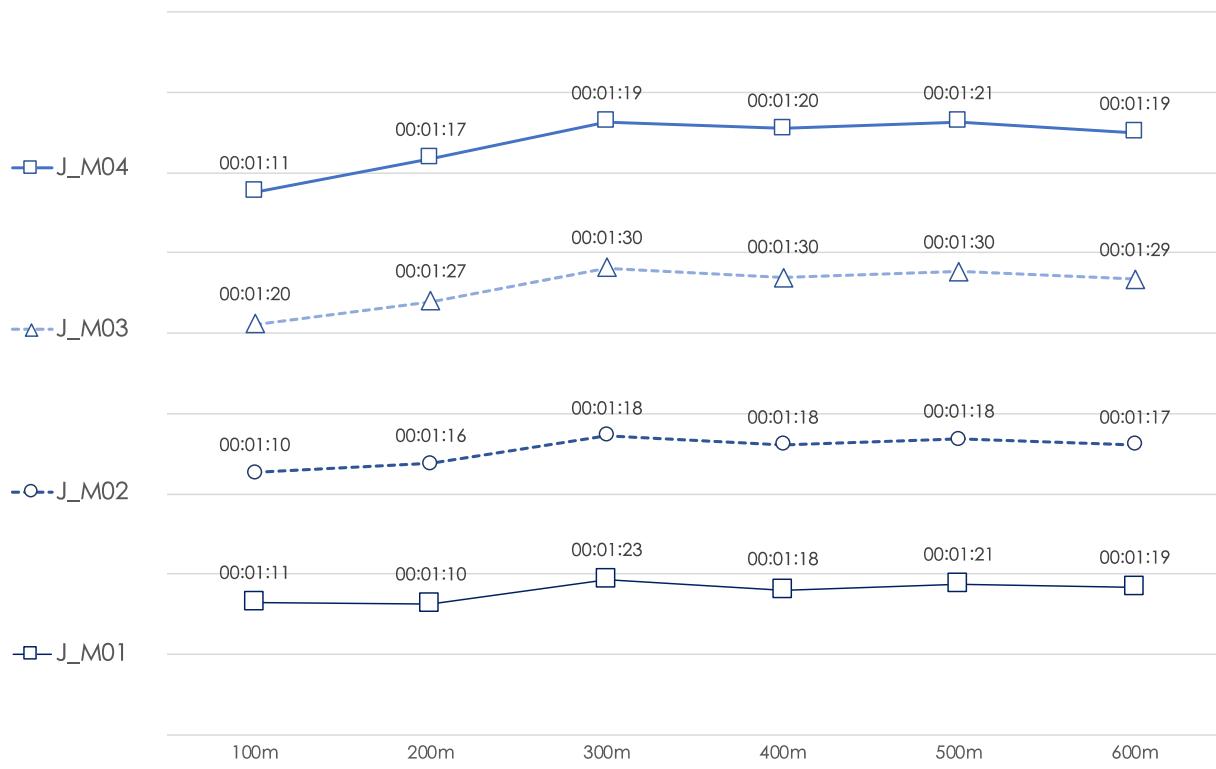
JUNIORI: 600m test



Grafikon.3: Zavrsni rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih juniora na plivačkom testiranju.

U Grafikonu n.4 nalaze se sva prolazna vremena na 100m (izrazena u hh:mm:ss) svih juniora tokom plivačkom testiranja.

PROLAZNO VRIJEME (JUNIORI) : Test 600m



Grafikon.4: Prolazna vremena na 100m (izrazena u hh:mm:ss) svih juniora tokom plivačkom testiranja.

3.1. 3 SENIORI

U Tablici n.4 nalaze se rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih seniora na plivačkom testiranju.

Prikazana su prolazna vremena tokom kojih su brojani i zaveslaji.

Srednje grupno vrijeme \pm st.dev. bilo je 00:12:00 \pm 00:00:22.

Najbolje vrijeme postigao je sportaš koja je 1000m isplivao za 00:11:45.

COD.	100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	900m	1000m	FINAL TIME(hh:mm:ss)
S_M01	00:01:10	00:01:12	00:01:13	00:01:12	00:01:12	00:01:12	00:01:11	00:01:11	00:01:11	00:01:05	00:11:49
S_M02	00:01:08	00:01:13	00:01:15	00:01:13	00:01:16	00:01:16	00:01:17	00:01:17	00:01:14		00:12:25
S_M03	00:01:08	00:01:11	00:01:12	00:01:11	00:01:11	00:01:11	00:01:11	00:01:11	00:01:08		00:11:45
											SRED.VRIJ.
											00:12:00
											STAN.DEV.
											00:00:22

Tablica n.4: Rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih seniora na plivačkom testiranju te grupno vrijeme \pm st.dev.

U Grafikonu n.5 nalaze se sveukupni rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih seniora

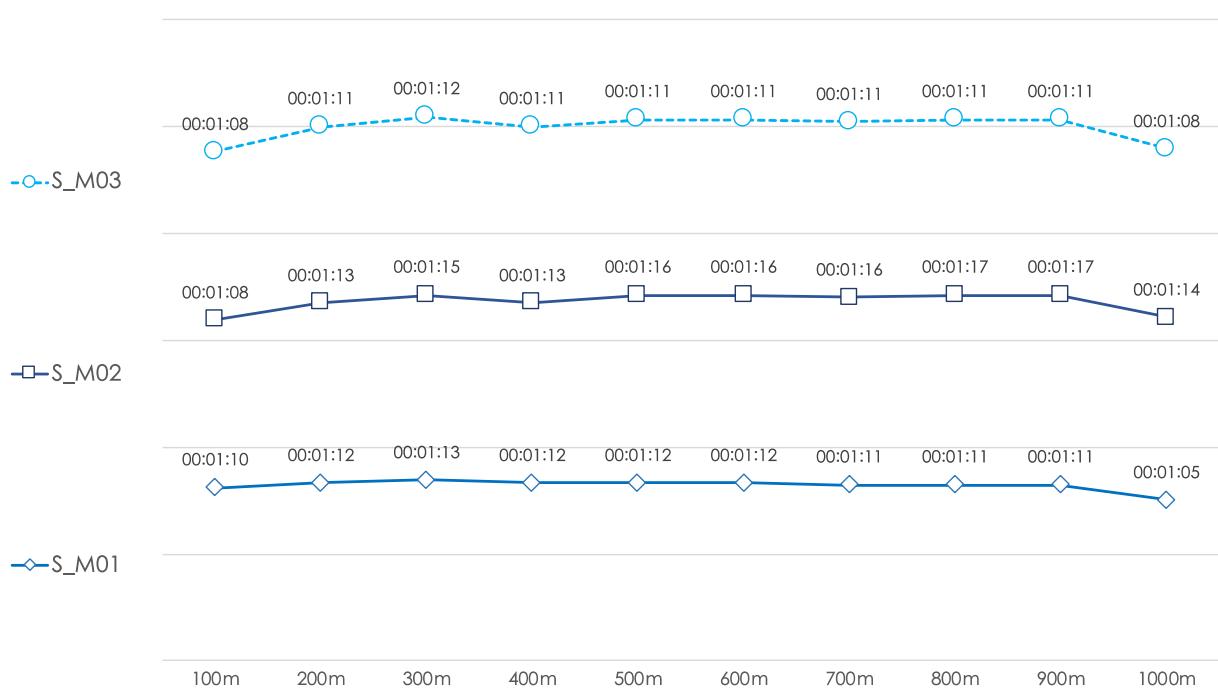
SENIORI: 1000m test



Grafikon.5: Zavrsni rezultati testiranja (izrazeni u hh:mm:ss) svih seniora na plivačkom testiranju.

U Grafikonu n.6 nalaze se sva prolazna vremena na 100m (izrazena u hh:mm:ss) svih seniora tokom plivačkom testiranja.

PROLAZNO VRIJEME (SENIORI) : Test 1000m



Grafikon.6: Prolazna vremena na 100m (izrazena u hh:mm:ss) svih seniora tokom plivačkom testiranja.

3.2 BICIKLIZAM

Napravljen je progresivni test opterećenja s mjeranjem laktata iz ušne resice pri mirovanju, tokom testa svake 3 minute te na kraju samog testa. Procedurom je ustanovljen sportašev *Functional Threshold Power* (FTP) te su ustanovljene zone treninga (Power & Heart rate zones). Za sve maloljetne sportaše roditelji su potpisali suglasnost prisustvovanja testiranju.

Procedura testiranja bila je sljedeća:

- Zagrijavanje 5'na 100W (seniori/ke) +15 W/min do maksimuma
- Zagrijavanje 5'na 50W (juniori/ke) + 15 W/min do maksimuma

Potreban materijal za testiranje: Excel tablice, Magnetic Days cycloergometer + Scout Lactate Analyzer.

Slijede rezultati testiranja.

U tablicama i grafikonima su prikazani:

- FTP - *Functional threshold power* (Watt)
- FTP/kg - *Functional threshold power* (Watt) u odnosu na tjelesnu masu (kg)
- HR @ FTP – Srčana frekvencija (bpm) izmjerena na vrijednosti FTP-a
- MAP - *Maximum aerobic power* (Watt)
- MAP/kg - *Maximum aerobic power* (Watt) u odnosu na tjelesnu masu (kg)
- HR @ MAP – maksimalna srčana frekvencija (bpm)

Svi parametri iskazani su kao srednj vrijednost \pm st.dev.

3.2.1 JUNIORKE

U Tablici n.5 nalaze se rezultati testiranja svih juniorki na biciklističkom testiranju.

COD.	BodyMass(kg)	FTP (W)	FTP (W/kg)	HR @ FTP	MAP (W)	MAP (W/kg)	HR @ MAP
J_F01	70.0	250	3.6	177	312	4.5	191
J_F02	61.7	228	3.7	168	270	4.4	189
J_F03	72.0	260	3.6	170	305	4.2	185
J_F04	71.5	272	3.8	187	310	4.3	198
J_F05	72.0	238	3.3	179	270	3.8	186
SRED.VRIJ.	69.44	249.6	3.6	176.2	293.4	4.2	189.8
STAN.DEV.	4.40	17.40	0.19	7.60	21.51	0.28	5.17

Tablica n.5: Rezultati testiranja svih juniorki: grupni rezultati pos svim parametrima prikazani su kao srednja vrijednost \pm st.dev.

U Grafikonu n.7 nalaze se rezultati testiranja svih juniorki prikazani kao odnos FTP-a i srčane frekvencije izmjerene tokom samog testiranja na tom pragu.

PROGRESIVNI TEST OPTERECENJA: ODNOS FTP & HR: JUNIORKE



Grafikon n.7: Rezultati testiranja svih juniorki: odnos FTP-a (W/kg) i srčane frekvencije (bpm).

3.2.2 JUNIORI

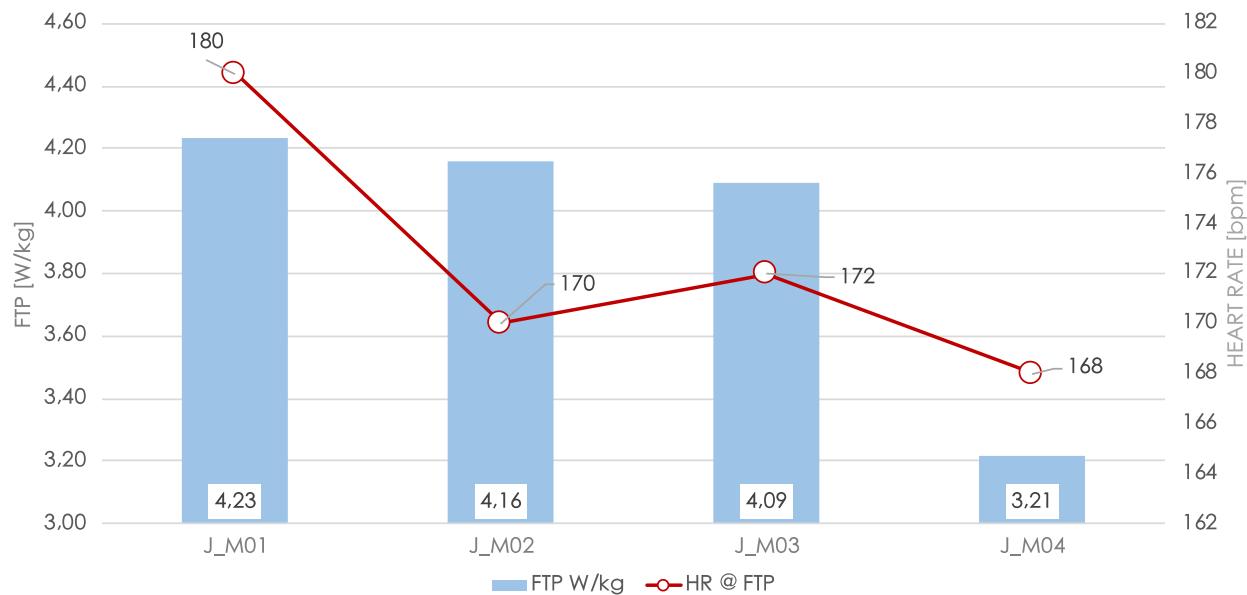
U Tablici n.6 nalaze se rezultati testiranja svih juniora na biciklističkom testiranju.

COD.	BodyMass(kg)	FTP (W)	FTP (W/kg)	HR @ FTP	MAP (W)	MAP (W/kg)	HR @ MAP
J_M01	69.7	295	4.2	180	361	5.2	199
J_M02	80.0	333	4.2	170	375	4.7	184
J_M03	63.6	260	4.1	172	340	5.3	193
J_M04	84.0	270	3.2	168	308	3.7	179
SRED.VRIJ.	74.325	289.5	3.9	172.5	346	4.7	188.75
STAN.DEV.	9.35	32.52	0.48	5.26	29.13	0.76	8.96

Tablica n.6: Rezultati testiranja svih juniora: grupni rezultati pos svim parametrima prikazani su kao srednja vrijednost \pm st.dev.

U Grafikonu n.8 nalaze se rezultati testiranja svih juniora prikazani kao odnos FTP-a i srčane frekvencije izmjerene tokom samog testiranja na tom pragu.

PROGRESIVNI TEST OPTERECENJA: ODNOS FTP & HR: JUNIORI



Grafikon n.8: Rezultati testiranja svih juniora: odnos FTP-a (W/kg) i srčane frekvencije (bpm).

3.2.3 SENIORI

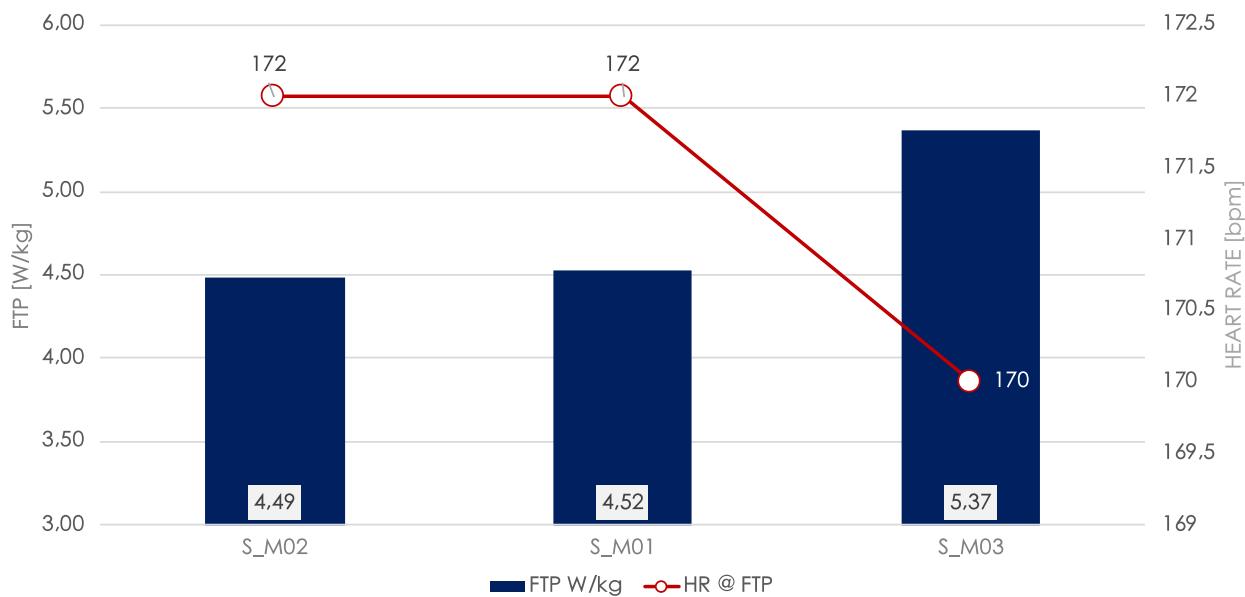
U Tablici n.7 nalaze se rezultati testiranja svih seniora na biciklističkom testiranju.

COD.	BodyMass(kg)	FTP (W)	FTP (W/kg)	HR @ FTP	MAP (W)	MAP (W/kg)	HR @ MAP
S_M01	67.1	301	4.5	172	365	5.4	188
S_M02	70.3	318	4.5	172	350	5.0	178
S_M03	68.0	365	5.4	170	420	6.2	183
SRED.VRIJ.	68.5	328.0	4.8	171.3	378.3	5.5	183.0
STAN.DEV.	1.65	33.15	0.50	1.15	36.86	0.60	5.00

Tablica n.7: Rezultati testiranja svih seniora: grupni rezultati pos svim parametrima prikazani su kao srednja vrijednost \pm st.dev.

U Grafikonu n.9 nalaze se rezultati testiranja svih seniora prikazani kao odnos FTP-a i srčane frekvencije izmjerene tokom samog testiranja na tom pragu.

PROGRESIVNI TEST OPTERECENJA: ODNOS FTP & HR: SENIORI



Grafikon n.9: Rezultati testiranja svih seniora: odnos FTP-a (W/kg) i srčane frekvencije (bpm).

3.3 TRČANJE

Glavni protokol testiranja bazirao se na identifikaciji takozvane kritične brzine, koja je izrazito bitna oznaka intenziteta u prestacionalnom modelu modernog triatlona seniorskog i juniorskog uzrasta.

Procedura testiranja bila je sljedeća:

- Zagrijavanje + tehničke vježbe trčanja
- 3600m - 2400m -1200m sa 10min odmora medu dionicama- Seniori
- 2400m-1200m -600m- sa 10min odmora medu dionicama- Juniori/ke

Tokom testiranja mjerili su se svi prolazi na 400m kako bi se kontrolirala varijacija brzine tokom cijele dionice.

Zbog manjka laboratorijskih uvjeta, test se izvršio na 400-metarskoj atletskoj stazi Višnjik, priznatoj od strane nacionalnog atletskog saveza.

Procedura testiranja je sljedeća:

- Zagrijavanje + tehnische vježbe trčanja
- 3600m - 2400m -1200m sa 10min odmora medu probama- Seniori/ke
- 2400m-1200m -600m- sa 10min odmora medu probama- Juniori/ke

Slijede rezultati testiranja.

3.3.1 JUNIORKE

U Tablici n.8 nalaze se rezultati testiranja svih juniorki na trkačkom testiranju.

Svi parametri iskazani su u km/h te min/km, a grupne vrijednosti iskazane su kao srednja vrijednost \pm st.dev.

COD.	2400		1200		600	
	kmh	min/km	kmh	min/km	kmh	min/km
J_F01	14.20	00:04:12	14.90	00:04:01	16.14	03:43:00
J_F02	14.00	00:04:16	14.40	00:04:10	16.90	03:33:00
J_F03	15.60	00:03:50	16.14	00:03:43	17.50	03:25:00
J_F05	13.60	00:04:23	14.30	00:04:11	16.14	03:43:00
SRED.VRIJ.	14.4	00:04:10	14.9	00:04:01	16.8	03:33:40
STAN.DEV.	1.06	00:00:17	1.03	00:00:16	0.68	00:09:01

Tablica n.8: Rezultati testiranja svih juniorki iskazanih kao km/h te min/km: grupni rezultati po svim parametrima prikazani su kao srednja vrijednost \pm st.dev.

Jedna sportašica (cod.J_F04) nije završila testiranje zbog zdravstvenih problema povezanih s povredom koja se provlači kroz treninge već duži dio sezone, a ista je juniorka pohvalno završila sve ostale treninge tokom priprema.

3.3.1 JUNIORI

U Tablici n.9 nalaze se rezultati testiranja svih juniora na trkačkom testiranju.

Svi parametri iskazani su u km/h te min/km, a grupne vrijednosti iskazane su kao srednja vrijednost \pm st.dev.

COD.	2400		1200		600	
	kmh	min/km	kmh	min/km	kmh	min/km
J_M01	18.58	00:03:14	20.28	00:02:58	22.50	00:02:40
J_M02	17.14	00:03:30	18.95	00:03:10	21.39	00:02:48
J_M03	17.60	00:03:25	19.29	00:03:07	21.60	00:02:47
SRED.VRIJ.	17.8	00:03:23	19.5	00:03:05	21.8	00:02:45
STAN.DEV.	0.74	00:00:08	0.69	00:00:06	0.59	00:00:04

Tablica n.9 Rezultati testiranja svih juniora iskazanih kao km/h te min/km: grupni rezultati po svim parametrima prikazani su kao srednja vrijednost \pm st.dev.

Jedan sportaš (cod.J_M04) nije završio testiranje zbog zdravstvenih problema povezanih s povredom. Spomenuti junior zbog istog razloga nije bio u stanju trčati tokom priprema, pa su svi trkački treninzi zamjenjeni treninzima na trenažeru nakon što je sportaš pregledan od strane medicinskog tima.

3.3.2 SENIORI

Dvoje od troje seniora nije pristupilo testiranju zbog zdravstvenih problema: Jacopo Butturini došao je na pripreme direktno iz Kine gdje, zbog zdravstvenih razloga, nije bio u stanju završiti utrku. Luka Grgorinić je zbog mišićne upale preskočio testiranje, a rezultati Luke Paliske su poslani direktno sportašu i treneru.

4. ZAKLJUČAK:

Tokom priprema nije bilo problema sa sportašima u treningu kao ni van njega. Ponašanje te zalaganje tokom treninga bilo je na izvrsnoj razini. Sportaši/ce su bili izrazito disciplinirani/e te su odradili tokom priprema sve ono što je bilo u maksimumu njihovih sposobnosti.

Bitna problematika oko organizacije samih treninga bila je osjetna razlika u načinu provođenja trenažnog procesa kroz sve tri discipline kod razlicitih sportaša/ica, koji je, logično, zavisan o klubu iz kojeg sportaš/ica dolazi.

Svaki trenažni proces je individualan i poseban za jednog sportaša/cu, ali na razini Reprezentacije ne bi trebalo biti velikog odstupanja odnosno razlike među sportašima/cama.

Osim toga, pojedini sportaši/ce su već pri dolasku na pripreme imali manje povrede, kao što je navedeno u analizi testova pojedinih disciplina u prijašnjim poglavljima. Neki od trenera su me objavjestili o ovim povredama još prije priprema, pogotovo kad se radilo o sportašima/cama koji već duže vrijeme prolaze kroz tu povredu, no, nažalost, za neke od njih mi je to bila nova informacija. O ovim, ali i o zdravim sportašima, vodio je brigu tim fizioterapeuta.

Tokom priprema su odrđeni i individualni razgovori sa sportašima/cama uz pomoć dopresjednika Hrvoja Vlahovića s ciljem boljeg upoznavanja naših Reprezentativaca i van samog treninga. Općenito su svi vrlo motivirani, kako je za očekivati - neki više, neki manje.

Vjerujem da ima još jako puno mjesta za napredak kod ovih sportaša što se tiče rezultata i same pripreme utrka. No, još vise mjesta ima u radu na detaljima kao što su prehrana, odmor, istezanje te prihvaćanje spomenutih kao sastavnih čimbenika života potencijalno profesionalnog triatlonca.

Kristina Skroce