



TEK TROJK KOT PRIPRAVA NA DM TEK ZA ŽENSKE

Piše: Teja Kralj

PELJALI SMO SE PO VIJUGASTIH CESTAH IN ZDELO SE JE, KOT DA CESTE NIKOLI NE BO KONEC. ČUDOVITA NARAVA JE NEKATERE IZMED NAS SPREMLJALA VSE OD GORENJSKE ČEZ JEZERSKO IN NATO AVSTRIJSKO KOROŠKO, SPET DRUGE PA OD VELENJA SKOZI SLOVENJ GRADEC DO KONČNE POSTAJE - MEŽICE. **DM DEKLETA** SE S SVOJIM TEKAŠKIM TRENERJEM, **KLEMNOM DOLENCEM**, SKORAJ VSAKIH 14 DNI PRESELIJO NA DRUGI KONEC SLOVENIJE IN TOKRAT JE NA VRSTO PRIŠLA KOROŠKA. GOSTITELJICA ENEGA IZMED ZADNJIH SKUPINSKIH TRENINGOV ZA **DM TEK ZA ŽENSKE**, KI BO V SOBOTO, **30. MAJA 2015, V PARKU TIVOLI**, JE BILA VESELA, DOBROVOLJNA IN VEDNO ZGOVORNA **ANJA PRELOGAR**.

Klemen Dolenc, ne le trener, temveč tudi motivator **dm ženske ekipe**, je svoje varovanke opazoval z navdušenjem, saj so se treninga ponovno lotile z veliko dobre volje in smeha. Tako, kot na vsakem treningu, je tudi tokrat začetnemu, sproščenemu in lahkotnemu teku sledilo ogrevanje, ki je sedaj postalo že skorajda nepogrešljivo. Kadar tečemo v skupini, je ogrevalni čas tudi idealen za klepet, vsekakor pa nekaj najboljšega, kar lahko ponudite svojemu telesu. »Pred kratkim sem delala intervale in kar naenkrat me je speklo v zadnji stegenski mišici,« potarna **Danica Štern**, ena izmed **dm deklet**, ki se od tistega trenutka dalje še bolj zaveda pomembnosti ogre-



vanja, s katerim telo pripravi na napore med vadbo, poveča prekrvavljenost, gibljivost in prožnost mišic. Nategnjena zadnja stegenska mišica je lahko izredno zoprna zadeva, kateri se zlahka izognemo s pravilnim pristopom, a tako kot za vse ostalo, si moramo tudi za to vzeti nekaj časa.

Ogrevanju je sledilo Anjino presenečenje. Dekleta so se namreč podala na tek v daljši klanec, ki je bil v sklopu celotnega treninga kot nalašč namenjen treningu za njihov nastop na Teku trojk. »Bolj idealnega treninga nam Anja ne bi mogla pripraviti in razgibanost današnje 10-kilometrsketrase, ki se je zaključila pred vhodom v nekdanji rudnik svinca in cinka Mežica, je tisto, kar bi si lahko le želeli, na koncu pa to tudi dobili,« pove Klemen, ki tako že komaj čaka na naslednji skupni tekaški trening – Tek trojk. In kaj je bila nagrada za tako učinkovit trening? **dm** torta izpod Anjinih rok.

Da je tekma tudi najboljši trening, vedo povedati mnogi in med njimi ste z udeležbo na Teku trojk lahko tudi vi. Le še dober mesec nas loči od **10. dm teka za ženske** in še vedno se imate možnost odločiti za skupinske priprave, ki potekajo v osmih slovenskih krajih – Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Kopru, Novi Gorici, Novem mestu in Ajdovščini. Priprave potekajo vsak četrtek ob **17:30** v družbi izkušenih tekaških inštruktorjev, so brezplačne, nanje pa se ni potrebno pripraviti.

Več o treningih si lahko preberete na www.tekzazenske.si

ali pa spoznajte tekačice na

<https://www.facebook.com/dmtekzazenske>.



10. dm tek za ženske

sobota, 30. maj 2015,
park Tivoli, Ljubljana

VELIKA SMS NAGRADNA IGRA

Sodelujte v nagradni igri z bogatim nagradnim skladom in glavnim dobitkom **Toyota AYGO.**

Več o poteku in splošnih pogojih sodelovanja v nagradni igri se nahaja na www.dm-drogeriemarkt.si. Nakup ni pogoj za sodelovanje. Nagradna aktivnost poteka od 13. 4. do 29. 5. 2015.

Prijavite se v svoji prodajalni dm!

Prijave v prodajalnah dm do vključno **23. 5. 2015.**

Dodatni 20% popust na ceno startnine za 30 točk.

Več na www.tekzazenske.si.



Slika je simbolična.









