



Danes začnem

BREZPLAČNE PRIPRAVE ZA 10. DM TEK ZA ŽENSKE

Piše: Teja Kralj

VEČINA SE NAS LE REDKO PODA PROTI VZHODU DRŽAVE, KJER OBISKOVALCE POZDRAVITA ČUDOVITA NARAVA IN PRISRČNOST LJUDI, A TOKRAT SO SE DEKLETA IZ DM EKIPE S SVOJIM TEKAŠKIM TRENERJEM KLEMNOM DOLENCEM ODPELJALA V POMURJE, NATANČNEJE V VASICO VERŽEJ. TAM JE NAMREČ DOMA ENA IZMED DM IZBRANK, NASTJA ROJNIK.

Zaradi lokacije tekaškega treninga, večjih klancev ni bilo pričakovati, če že ni potekal po razgibanem terenu, pa je postregel s tekom v čudoviti naravi in lepo urejeni brežini, ki so jo dekleta izrabila za fartlek oziroma igro hitrosti. »V zadnjih dveh mesecih skupnih priprav bomo v vsaj dva izmed štirih treningov tedensko vključili fartlek. Osnovno kondicijo ste si pridobile v prvih šestih mesecih, sedaj pa je čas za večji napredek. Danes sem videl, da ste vse izredno dobro pripravljene, napredek od začetka je zelo velik. Kot reče no, želim si, da tedensko opravite tri do štiri tekaške treninge, med katerimi naj bo eden pravi trening, lahko tudi kros po razgibanem terenu, dolg približno uro, drugi pa naj bodo podobni današnjemu, torej lahkoten tek, ogrevanje, gimnastične vaje in nato fartlek,« je svojim varovankam povedal trener **Klemen Dolenc**.

Klemen poudarja, da je fartlek izredno pomembno izvajati takrat, ko je naše počutje dobro. »Tudi če boste želeli opraviti nekoliko hitrejši in intenzivnejši trening s stopnjevalnimi ali intervalnimi teki in že kmalu uvideli, da vam ne gre, je veliko bolje opraviti le pol ure lahkotnega teka kot pa telo gnati čez svoje meje sposobnosti oziroma trenutnega počutja,« je dodal Klemen, ki bo sedaj svojo energijo usmeril v skupne priprave za 10. dm tek za ženske. Priprave bodo potekale v osmih slovenskih krajih: Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Kopru, Novi Gorici, Novem mestu in Ajdovščini. Pričele so se že 2. aprila, v družbi izkušenih tekaških inštruktorjev pa bodo potekale vsak četrtek ob 17.30. Poudariti velja, da je udeležba na teh pripravah brezplačna in da se zanje ni treba prijaviti. **Dm drogerie markt** pa vas ne nagraduje zgolj z brezplačnimi pripravami na že jubilejni 10. dm tek za ženske, ki bo v nedeljo, 31. maja v parku Tivoli. Na spletni strani www.tekzazenske.si tekaški trener Klemen Dolenc za vas pripravlja tedenski program teka, s pomočjo katerega boste v zadnjih nekaj tednih, odvisno od trenutne tekaške pripravljenosti, prišle do ali vsaj bliže žele-



nemu tekaškemu rezultatu, obenem pa vas bodo tekaški in prehranski strokovnjaki tedensko, korak za korakom, seznanjali z desetimi koraki, ki vas bodo z nasmehom in prijetno utrujenostjo popeljali do zastavljenega cilja. Motivacija kot prvi korak ter prehrana in hidracija kot drugi

vas že čakata na njihovi spletni stran. Še vedno ni dovolj? Več o napotkih, kako do pravega tekaškega treninga, kako izbrati pravi jedilnik oziroma kako do pravilne regeneracije, preberite na FB-strani »dm tek za ženske« in na www.tekzazenske.si.



10. dm tek za ženske

sobota, 30. maj 2015, park Tivoli, Ljubljana

Brezplačne priprave vsak četrtek ob 17.30 uri!

Organizirani tekaški treningi v Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Kopru, Novi Gorici, Novem mestu in Ajdovščini.

Prijavite se v svoji prodajalni dm!

Zagotovite si nižjo ceno startnine ob prijavi in plačilu do vključno 23. 5. 2015. Imetnice kartice dm active beauty v tem obdobju izkoristite še dodatni 20% popust na ceno startnine za 30 točk.

Več na www.tekzazenske.si.

www.tekzazenske.si
[dmtekzazenske](https://www.facebook.com/dmtekzazenske) [tekzazenske](https://www.instagram.com/tekzazenske)

