

# Kondicijski trening veslača za maraton lađa

---

**Družijanić, Petar**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:883434>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-21**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Stručni preddiplomski studij kineziologije

(smjer Kondicijska priprema sportaša)

# **KONDICIJSKI TRENING VESLAČA ZA MARATON LAĐA**

(ZAVRŠNI RAD)

**Student:**

Petar Družijanić

**Mentor:**

Dr. sc. Mario Tomljanović

Split, 2021.

## Sadržaj

1. UVOD	3
2. NATJECATELJSKA LAĐA I NATJECATELJI	4
3. MARATON LAĐARICA	5
4. UTRKA I RUTA	6
5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKOG TRENINGA	8
5.1. Jednostruka periodizacija	9
5.2. Dvostruka periodizacija	9
5.3. Trostruka periodizacija	10
6. MARATON LAĐA I KONDICIJSKI TRENING	11
6.1. Godišnji ciklus priprema za Maraton lađa	11
6.1.1. Opće pripremno razdoblje	11
6.1.2. Specifično pripremno razdoblje	12
6.1.3. Natjecateljsko razdoblje	15
6.1.4. Tranzicijsko razdoblje	15
6.2. Utjecaj kondicijskog treninga na amaterske veslače	16
7. ZAKLJUČAK	17
8. LITERATURA	18

## SAŽETAK

Pojavom prvih strojeva i automobila u dolini Neretve, zbog jednostavnosti istih, lađa se sve manje koristi. Počinje se živjeti ubrzanim načinom života i neretvansko tradicijsko plovilo postaje dio prošlosti. Kako bi spasio zaboravljenu lađu, gospodin Miljenko Miloško Glasović, koji je ujedno i glavni inicijator Maratona lađa, dolazi na ideju organiziranja utrke. Od prvih natjecanja pa sve do danas su se dogodile velike promjene. U početku, na utrci se nastupalo bez treninga i bilo kakve pripreme dok su danas skoro sve ekipe pod vodstvom raznovrsnih trenera. Sama pomisao na to da veslači naprave minimalno 60 zaveslaja u minuti i tako skoro dva sata i trideset minuta, a prosjek svakog zaveslaja iznosi 25 kilograma, zahtjeva veliku kondicijsku spremu. Današnje generacije veslača u dolini Neretve treniraju kao profesionalci te uz sve svoje svakodnevne obaveze pronalžu vremena za trening. Kondicijski trening je podigao Maraton lađa na neku drugu razinu, a pripreme i sam maraton nalikuju na profesionalni sport.

Ključne riječi: lađa, utrka, natjecanje, zaveslaj, kondicijska sprema, veslači, trening, kondicijski trening.

## **ABSTRACT**

### **Conditioning Training of Rowers for the Neretva River Traditional Boat Marathon**

The people of Neretva region have long been living a modern way of life and therefore the traditional boats almost became the thing of the past. In time those boats have been used less due to the convenience of using cars and other vehicles. In order to save the almost forgotten traditional river boats, Mr Milojko Glasović came up with the idea of organising a marathon. From the first competition up to now there have been a lot of changes in and around the competition. At the very beginning, the rowers took part in the race without any previous training sessions. By now almost all teams have got their trainers. A rower makes a minimum of 60 pulls a minute with an average of 25 kilos of required strength per pull. The marathon itself lasts for almost 2.5 hours which demands a serious conditioning preparation. Nowadays, rowers practice like professionals which takes a lot of their spare time. The conditioning training has lifted the Neretva River Boat Marathon to a new level. In the last few years the training sessions and the race itself seem like a professional sport more than before.

Key words: traditional boats, marathon, competition, 60 pulls a minute, conditioning preparation, rowers, training, conditioning training.

## 1. UVOD

Maraton lađa je amatersko športsko natjecanje u utrci lađa, tradicijskih autohtonih plovila u dolini Neretve. Održava se jednom godišnje, druge subote u kolovozu, na ruti dugoj 22500 metara. Prvi maraton održan je 13. rujna 1998. godine, u sklopu obilježavanja sedme obljetnice akcije Hrvatske vojske Operacija Zelena tabla - Mala bara.



*Slika 1. Logo Udruge lađara Neretve*

Maraton lađa je tijekom godina postao jedno od najmasovnijih natjecanja u Hrvatskoj, po broju sudionika natjecanja. U prosjeku sudjeluje 35 posada po 18 članova. Po gledanosti, jedan je od najvećih događaja u Hrvatskoj, a ujedno i turistički spektakl i atrakcija. Računa se da ga uživo gleda nekoliko desetaka tisuća gledatelja duž cijele rute, što uz obalu Neretve, što u turističkim i privatnim brodovima. U prvim godinama cilj Maratona lađa je bilo druženje i okupljanje prijatelja i mještana, ali zbog vrućeg temperamenta i želje da se bude najbolji pojavljuju se 2002.godine profesionalni veslači kanua i kajaka. Nakon toga mijenja se pravilnik Maratona gdje stoji da u ekipi može biti samo jedan profesionalac-veslač.

2004. godine pojavljuje se prvi trener u dolini Neretve u ekipi Rogotin, profesor Mladen Marinović, koji uvodi prve suhe pripreme i prvi kontakt amaterskih veslača sa ozbiljnijim priprema za sam Maraton lađa. Na prijedlog profesora Marinovića ekipa Rogotin prva dovodi profesionalnog veslača kanuistu i danas nama svima poznatog trenera Ivana Šabjana. Tada je pojavljivanje profesionalnog trenera nekim ekipama bilo suludo, a danas Maraton lađa broji na desetke trenera od profesionalnih veslača do kondicijskih trenera.

## 2. NATJECATELJSKA LAĐA I NATJECATELJI

Lađa (Slika 2.) mora biti tradicijskog oblika i prema dimenzijama propisanih pravilnikom s točno utvrđenim brojem i dimenzijama lukoća (rebara). Trup lađe mora biti od drveta, s točno određenom debljinom daske. Vesla su tradicijskog oblika, od drveta kao i



Slika 2. Neretvanska lađa

parić (kormilo) koji je oblika dužeg vesla i ne može biti kraći od 3,8 m. Na lađi se mora nalaziti jarbol visine 3,5 m, na kojem se nalazi zastava posade, zastava sponzora, te zastava s rednim brojem na startu. Obzirom da je tijekom godina bilo nedozvoljenih pokušaja da se lađa učini bržom, Udruga je lađara odlučila, uz pomoć sponzora, izgraditi standardizirane lađe koje zadovoljavaju pravilnik maratona. Te 33 lađe su u vlasništvu Udruge lađara Neretve, služe isključivo u svrhu natjecanja na maratonu, i na njima nisu dopuštene nikakve preinake. Ostale momčadi, koje se na utrkama za startne položaje plasiraju iza 33. mjesta, dužne su same osigurati lađu istih svojstava i veslaju izvan konkurencije.

Posadu lađe čine: 10 veslača, bubnjar i parićar (kormilar). Tijekom natjecanja dopuštena je zamjena (do) 6 novih veslača u Opuzenu, tako da momčad ima najmanje 12, a najviše 18 natjecatelja. Ako posada ne napravi zamjene, mora proći kroz koridor predviđen za to. Veslači sjede raspoređeni na rubu obje strane lađe, s tim da im noga ne smije prelaziti preko lađe (može biti ispružena po rubu). Zamjene se vrše na za to predviđenom mjestu kod rive u Opuzenu. Bubnjar se nalazi na provi (pramcu) ili sredini lađe i može zamijeniti bilo kojeg veslača po potrebi tijekom utrke. Tijekom utrke dopuštena je međusobna zamjena u lađi. Pravo sudjelovanja imaju osobe muškog spola s navršениh 15 godina života.

### 3. MARATON LAĐARICA

Točno sedam godina nakon prvog Maratona lađa, 2004. godine, proradila je ženska volja pa su žene, zajedno s muškarcima izveslale maraton od Metkovića do Ploča. To je uspjelo ženskoj ekipi „Gusarice“ Zagrebačkog sveučilišta, koje su za taj podvig trebale 2:58.03 sata. Važno je spomenuti i ekipu „Gusarke“ iz Opuzena koje su iste godine sudjelovale na Maratonu izvan konkurencije, veslajući do svog Opuzena. Organizatore je potakla zainteresiranost za muški Maraton lađa te su se 2014. godine dali u organizaciju ženskog Maratona lađa. Od tada se održava svake godine u četvrtak prije muškog maratona.



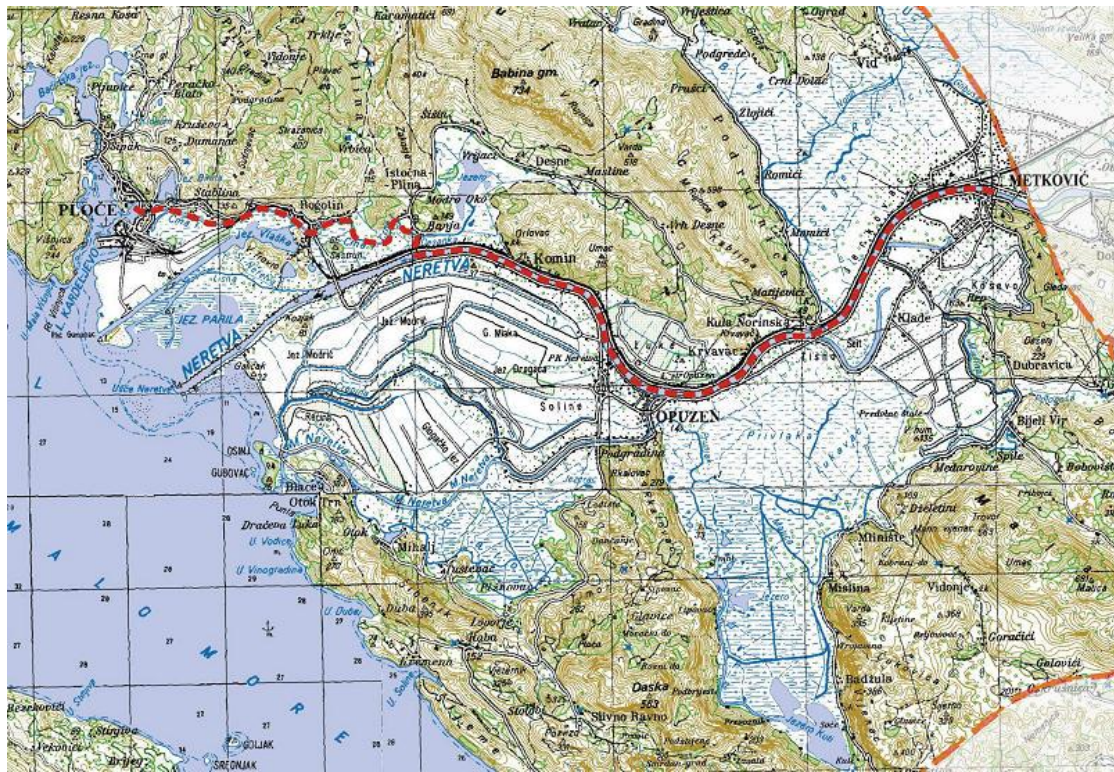
*Slika 3. Start ženskog maratona*

2. Maraton lađarica, 2015. se organizira uz Pravila natjecanja s dobro poznatim informacijama, startom, rutom veslanja pa se slobodno može reći da je 2015. godina, godina početka Maratona lađarica. Od 2014. do 2017. Maraton lađarica se vesla na relaciji Opuzen – Metković, a zbog naglog interesa za nastupanje na Maratonu, Organizacijski odbor 2018. god. mijenja relaciju veslanja pa se ona pruža od Metkovića do Opuzena. Uz Maraton lađarica veže se niz zanimljivosti među kojima je potrebno istaknuti sljedeće: U svih sedam održanih maratona, brončane medalje su završile u Metkoviću, a jedina ekipa koja je uspjela obraniti zlato je ekipa „Gusarice“ Metković i to veslajući uzvodno. Danas na ženskom maratonu brojimo i do 18 prijavljenih ekipa te su organizatori sigurni da će jednog dana Maraton lađarica dosegnuti popularnost muškog Maratona lađa.



## 4. UTRKA I RUTA

Start maratona je ispod Lučkog mosta u Metkoviću gdje sve posade zaveslaju kao da je cilj 100 metara dalje, te u istom ritmu voze cijelom rutom niz rijeku Neretvu kroz mjesta: Kula Norinska - Krvavac - Opuzen - Komin - Banja - Šarić Struga - Rogotin - Čeveljuša - Stablina - Ploče. Cijela ruta (Slika 4.) je dosta zahtjevna te uz to veslači ne znaju kakvi će im biti vremenski uvjeti nego tek pred samu utrku. Kod mjesta Banja rijeka Neretva se račva i ekipe ulaze u usku Crnu rijeku, iako matematički ima mjesta za pretjecanje, veslači su tad i dosta umorni a uvjeti ne postaju lakši.



Slika 4. Ruta Maratona lađa

Na cilju u Pločama pobjednička ekipa dobiva zlatne medalje, veliki prijelazni pobjednički brončani štit kneza Domagoja i manji štit u trajno vlasništvo te novčanu nagradu. Drugoplasirana i trećeplasirana ekipa dobivaju srebrene i brončane medalje te manje štitove u trajno vlasništvo kao i novčane nagrade. Nakon natjecanja pobjednička skupina je dužna napraviti Noć prvaka koja se održava u mjestu iz kojeg ona dolazi. Dosad je na maratonu lađa ukupno na svim maratonima sudjelovalo nekoliko stotina

različitih ekipa. Ako posada ostvari pobjede na tri uzastopna maratona, dobiva veliki pobjednički štit u trajno vlasništvo.

*Tablica 1. Zbirna tablica osvajača odličja*

	<b>POSADA</b>	<b>MJESTO</b>	<b>ZLATO</b>	<b>SREBRO</b>	<b>BRONCA</b>	<b>UKUPNO</b>
<b>1.</b>	Gusari	Komin	7	5	2	14
<b>2.</b>	Rogotin	Rogotin	6	1	3	10
<b>3.</b>	Stablina	Stablina	4	4	1	9
<b>4.</b>	Komin	Komin	3	2	1	6
<b>5.</b>	Donjani donji	Slivno	2	2	2	6
<b>6.</b>	Argo	Bjelovar	1	2		3
<b>7.</b>	Crni put	Metković	1	1	4	6
<b>8.</b>	Zagreb	Zagreb	1	1		2
<b>9.</b>	Staševica	Staševica	1			1
<b>10.</b>	Baćina	Baćina		4	1	5
<b>11.</b>	Domagojevi gusari	Vid		1	1	2
<b>12.</b>	PMF Zagreb	Zagreb		1		1
<b>13.</b>	Marko Markota	Rogotin			2	2
	Žrnovski galijoti	Žrnovo			2	2
<b>14.</b>	Banja Sagena	Banja			1	1
	Čeveljuša	Čeveljuša			1	1
	Ništa naglo	Komin			1	1
	Opuzen	Opuzen			1	1
	Sveti Ilija	Metković			1	1

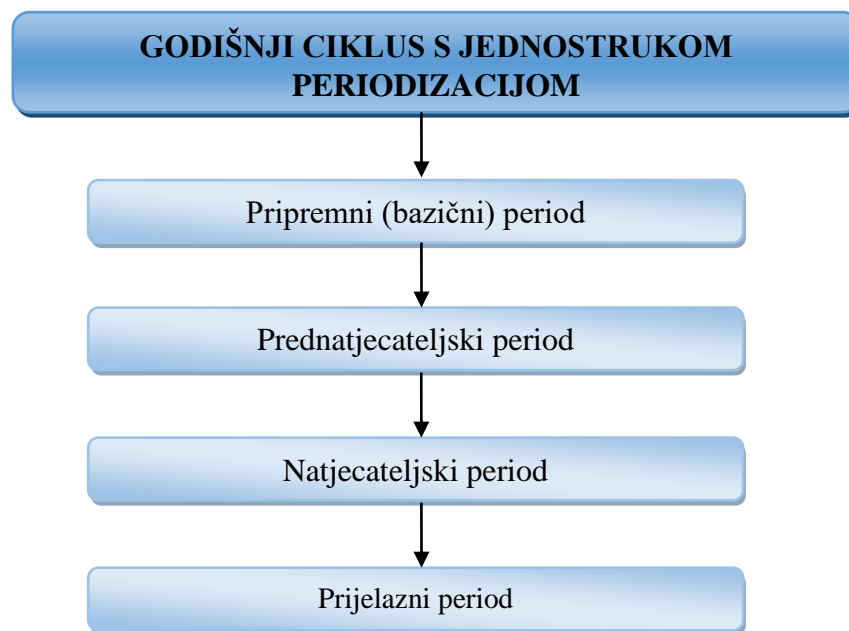
## **5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKOG TRENINGA**

Planiranje treninga, odnosno procesa sportske pripreme, skup je upravljačkih akcija kojima se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa, vremenski ciklusi (periodizacija) te potrebni materijalni, tehnički, organizacijski i kadrovski uvjeti za postizanje očekivanih rezultata odnosno sportskih rezultata. Za svaki plan treninga bitno je da se temelji na kvantitativnim (mjerljivim) veličinama koje će omogućiti objektivno utvrđivanje svih parametara trenažnog rada i vrednovanje učinka.

Programiranje treninga (proces sportske pripreme) skup je upravljačkih akcija kojima se provodi izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora tijekom rada i mjera oporavka u etapi odmora. Trenažni operatori su stimulansi koji proizvode transformacijske rezultate odnosno kvantitativne i kvalitativne promjene u pojedinim ciklusima sportske pripreme. Oni odgovaraju stanjima treniranosti sportaša, željenim postignućima i uvjetima u kojima se provodi sportska priprema.

Planiranje i programiranje godišnjeg ciklusa treninga u nekom sportu, ovisi o vrsti natjecanja, odnosno broju dostizanja vrhunaca forme sportaša za vrijeme godine. Godišnji ciklus treninga se s obzirom na vrhunac forme sportaša može podijeliti na cikluse s: jednostrukom, dvostrukom i trostrukom periodizacijom.

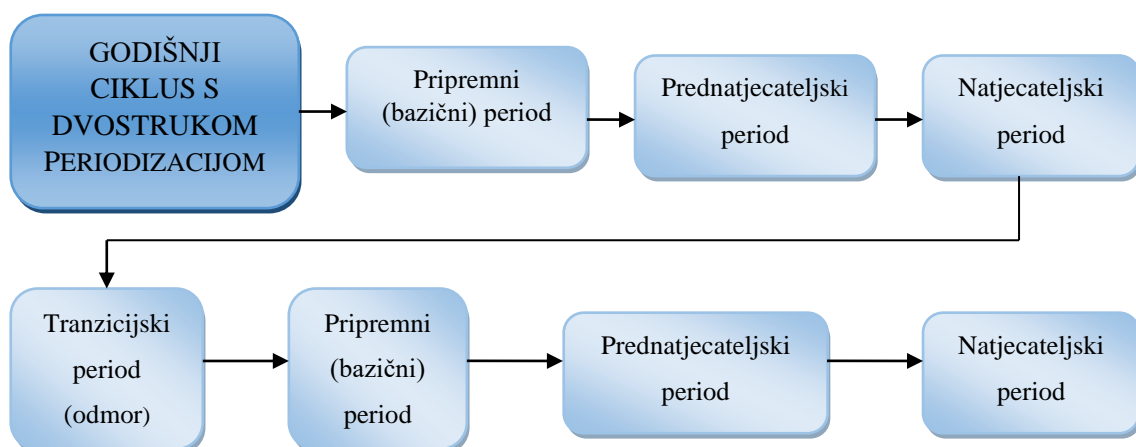
## 5.1. Jednostruka periodizacija



Slika 5. Jednostruka periodizacija

## 5.2. Dvostruka periodizacija

Sportaš u dvocikličnom godišnjem planu i programu, ima dvije pripreme faze, („pripreme”) na početku sezone i nakon tranzitivnog perioda (odmora) između dva dijela natjecateljske sezone.

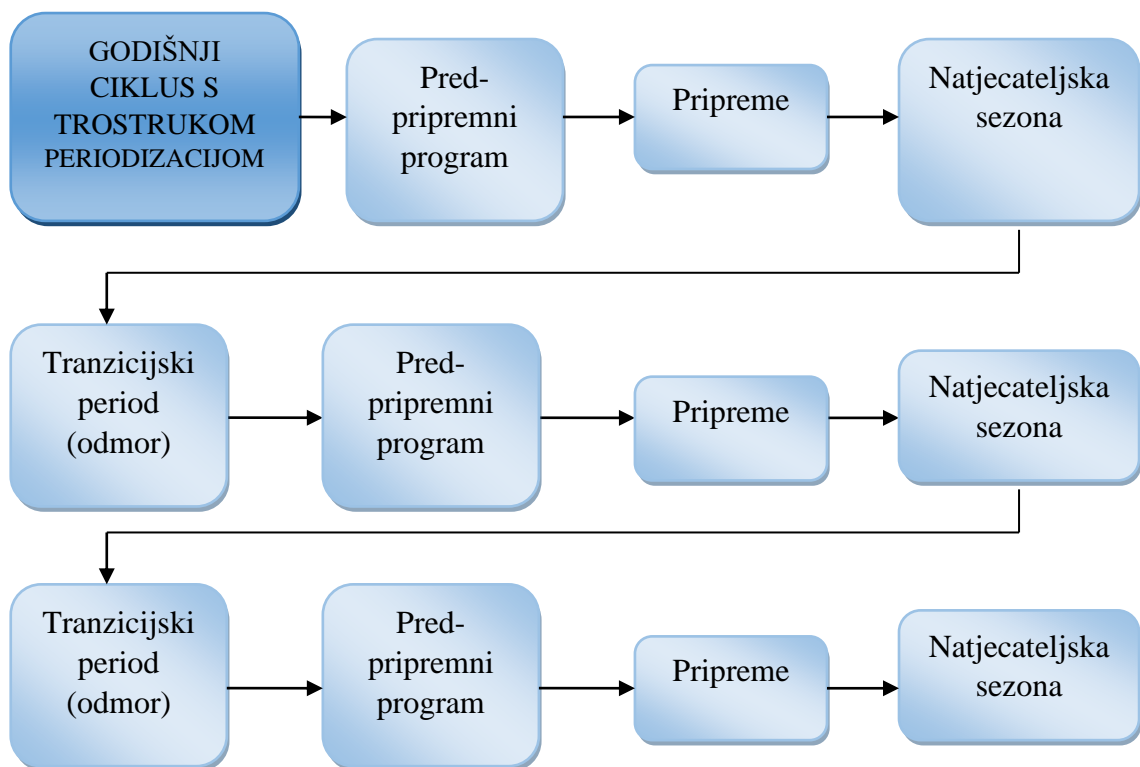


Slika 6. Dvostruka periodizacija

### 5.3. Trostruka periodizacija

Sportaš u trocikličnom godišnjem planu i programu, ima tri pripreme faze („pripreme”) na početku sezone i nakon svakog tranzitivnog perioda (odmora) između tri dijela natjecateljske sezone. Trociklični godišnji planovi i programi se odnose na sve sportove i sportaše kad u istoj sezoni osim standardnih natjecanja u svom kalendaru natjecanja imaju natjecanja kao što su: Svjetsko prvenstvo, Europsko prvenstvo i Olimpijske igre.

Trajanje pripremnog i tranzitivnog perioda će varirati s obzirom na sport i vrijeme koje sportaš ili ekipa ima na raspolaganju.



Slika 7. Trostruka periodizacija

## 6. MARATON LAĐA I KONDICIJSKI TRENING

U samim počecima, Maraton lađa je služio kao događaj koji će zbližiti mještane te služiti za zabavu, druženje i upoznavanje novih ljudi. Ekipe bi se skupile i uveslavale mjesec dana prije utrke, a one koje bi veslale da ostvare što bolji rezultat počele bi sa pripremama krajem svibnja. Naravno, sve se to mijenja pojavom prvih trenera gdje veslači amateri počinju trenirati i pripremati se kao profesionalci. Danas na maratonu ima od 10 do 15 ekipa koje se pripremaju cijelu godinu sa svojim trenerima. Od tada, pripremu za utрку možemo podijeliti u razdoblja kao da je profesionalni sport, a to su: opće pripremno razdoblje, natjecateljski period te neke ekipe uvode i tranzicijski period ili prijelazno razdoblje. Kod kondicijskih priprema veslača za Maraton lađa prolazi se kroz godišnji ciklus s jednostrukom periodizacijom.

### 6.1. Godišnji ciklus priprema za Maraton lađa

Najčešće se sa pripremama počinje početkom 10. mjeseca. Po dogovoru unutar ekipe, određuju se treneri, kapetani i predsjednici udruge te se započinje sa pripremama. Godišnji ciklus možemo podijeliti na tri osnovna razdoblja: opće – pripremno, natjecateljsko i tranzicijsko razdoblje. U pripremama za Maraton lađa većina trenera ubacuje i specifično pripremno razdoblje koje se nalazi između općeg i natjecateljskog.

#### 6.1.1. Opće pripremno razdoblje

Možemo reći da se raspon od 10. do 2. mjeseca naziva opće pripremno razdoblje. Cilj ovog perioda je da veslači podižu svoju opću spremu na veću razinu (snagu, snažnu izdržljivost i aerobnu izdržljivost).

Primjer treninga koji se odrađuju početkom veljače:

*Zagrijavanje (10 – 15 min)*

*Trčanje (10km) – tempo oko 5 min/km*

*Trening u teretani (4 serije, 30 sec – 45 sec svaka vježba, nakon serije 2 min pauze):*

*·Bench*

*·Leđnjaci*

*·Iskorak sa bućicama*

*·Povlačenje na lat – spravi*

*·Veslanje u pretklonu*

*·Lateralno podizanje bućica*

*·Trbušnjaci (noge)*

*·Mrtvo dizanje*

*·Sklekovi*

*·Dizanje trupa s okretom*

*Lagano razgibavanje (10 – 15 min)*

#### 6.1.2. Specifično pripremno razdoblje

Veljača i ožujak se mogu nazvati specifični period priprema jer se tad u teretani uvode specifične vježbe za sami Maraton lađa. Što znači da se u sam trening uvode vježbe koje će poboljšati i pojačati veslačev zaveslaj. Cilj ovog razdoblja je da veslači nauče tehniku i steknu prosječnu snagu na sam zaveslaj. Neke od vježbi su: zaveslaj bućicama, tehnika zaveslaja pomoću fitness traka, tehnika zaveslaja na donjoj koloturi...

U ožujku se odrađuju specifični treninzi, ovisno o ekipi, svaka ima svoje metode određivanja takvih treninga. Neke se više baziraju na specifične treninge u teretani, a neke rade veslaone na suhom. Takve mogućnosti su pomogle trenerima u sastavljanju specifičnih mikrociklusa. On se odnosi na strukturu malog trenažnog ciklusa koji uglavnom traje 7 dana. Uspješnost u upravljanju treningom leži u logici kombinacije različitih mikrociklusa unutar mezociklusa.

Primjer mikrociklusa u specifičnom periodu (ožujak):

## PONEDJELJAK

- trčanje 5 km (prosjeak po km je 5min – 5min i 15sec)
- u teretani 10 vježbi – zagrijavanje 10 min, nakon treninga razgibavanje 10 min – 15 min, kružni oblik rada (svaka vježba se izvodi 30 sec, prosjek ponavljanja za svaku vježbu je 20 – 25 ponavljanja ovisno o zahtjevnosti vježbe, između vježbi nema pauze, nakon serije 2 min pauze)
- vježbe:

*Bench (40 kg – 45 kg)*

*Trbušnjaci sa okretom (10 kg)*

*Veslanje u pretklonu (45 kg)*

*Lat povlačenje (45 kg)*

*Trbušnjaci (podizanje nogu)*

*Tehnika zaveslaja (2 x 2,5 kg)*

*Zgibovi nad hvatom (5 kg)*

*Ab wheel*

*Veslanje bućicama (4 kg)*

*Iskorak (2 x 5 kg)*

UTORAK – slobodan dan

## SRIJEDA

- intervalno trčanje uzbrdice (duljina 100 m – 15 do 20 puta, ovisno o spremnosti ekipe)
- u teretani 10 vježbi – zagrijavanje 10 min, nakon treninga razgibavanje 10 min – 15 min, kružni oblik rada (svaka vježba se izvodi 45 sec, prosjek ponavljanja za svaku vježbu je 30 – 35 ponavljanja ovisno o zahtjevnosti vježbe, između vježbi nema pauze, nakon serije 2 min pauze)



- vježbe:

<i>Veslanje na fitness traci</i>	<i>Trbušnjaci sa okretom (10 kg)</i>
<i>Veslanje u pretklonu (45 kg)</i>	<i>Lat povlačenje (45 kg)</i>
<i>Sklopka (trbušnjaci)</i>	<i>Tehnika zaveslaja (2 x 2,5 kg)</i>
<i>Zgibovi nad hvatom (5 kg)</i>	<i>Ab wheel</i>
<i>Veslanje bućicama (4 kg)</i>	<i>Lateralno podizanje bućica (5 kg)</i>
<i>Dead lift (50 kg)</i>	<i>Iskorak (2 x 5 kg)</i>

ČETVRTAK – slobodan dan

PETAK

- trčanje 10 km (prosjek po km je 5min – 5min i 15sec)
- veslanje u veslaoni, zagrijavanje 15 min, razgibavanje 15 min – 20 min (težina utega u veslaoni je 15 kg – 20 kg, vesla se 4 x 15 min, prosjek zaveslaja je 45, promjena je svako 3 mi na 60 zaveslaja u trajanju 1 min)

SUBOTA – slobodan dan

NEDJELJA – slobodan dan

U mjesecu travnju se nastavlja trenirati kao i u veljači i ožujku te započinju treninzi u lađi gdje se razvija tehnika zaveslaja. Treneri pokušavaju tehniku zaveslaja približiti tehnici veslanja kanua kako bi olakšali veslanje same utrke. Svaka ekipa ima svoj stil veslanja, treneri prilagode dužinu i broj zaveslaja ekipi ovisno o antropološkim osobinama veslača i njihove fizičke spreme. Primjer mogu biti ekipe iz Bjelovara gdje je njihova visina i kilaža znatno veća od naših veslača iz doline Neretve i samim time velik broj zaveslaja im ne ide u prilog. Oni imaju mogućnost da svojom masom tijela rade duži i jači zaveslaj.

### 6.1.3. Natjecateljsko razdoblje

Od svibnja do samog Maratona lađa u kolovozu to razdoblje možemo nazvati natjecateljski period. U tom razdoblju se nalaze razne utrke gdje ekipe testiraju svoju spremnost, razne taktike i naravno proučavaju druge ekipe. Svaki mjesec sadrži određenu utrku gdje ekipe trebaju dati 100% svojih mogućnosti da pokažu treneru razinu spremnosti. Cilj ovog razdoblja je da se poboljša atmosfera u ekipi i da se pokaže uloženi trud na svakoj utrci.



*Slika 8. Start Maratona lađa*

### 6.1.4. Tranzicijsko razdoblje

Nakon glavnog natjecanja pojedini veslači odrade par dana odmora te se vraćaju treningu što znači da nesvjesno sami uvode prijelazno razdoblje ili tranzicijski period. Taj period ovisi o veslačima, ako oni žele nastaviti sa laganim treninzima i takvim načinom života to uveliko olakšava posao trenerima jer imaju osjećaj da rade sa profesionalnim veslačima, a ovo je ipak amaterski sport.

## 6.2. Utjecaj kondicijskog treninga na amaterske veslače

Kondicijski trening, prije svega, pozitivno utječe na metabolizam i smanjenje potkožnog masnog tkiva što pozitivno utječe na njihovo zdravlje te pospješuje njihovu učinkovitost pri veslanju. Veslači također primjećuju i razne psihičke promjene jer ovaj način treninga uvelike smanjuje stres te i sam trening potkrijepljen timskim duhom podiže samopouzdanje.

Kondicijski trening je dosta doprinio ljudima u svakodnevnom životu, prvenstveno su se smanjili bolovi u mišićima što bi prije imali nakon svakog treninga. u počecima nakon maratona bi im trebalo dugo vremena za oporavak i povratak u normalan način života, a danas je to svedeno na minimum (dan odmora). Danas se zbog toga više cijene treneri a i sami sportaši jer ljudi vide kroz što sve sportaši moraju proći da dođu do uspjeha. Uvodeći kondicijski trening u pripreme za Maraton lađa dosta se mladih ljudi počelo baviti sportom. Zaludenost ovim događajem i treninzima, ljudi iz doline Neretve počinju živjeti zdravijim načinom života, počinju svakodnevno paziti na prehranu te redovito trenirati.

## **7. ZAKLJUČAK**

Maraton lađa je napredovao u jedno veliko natjecanje poznato diljem zemlje i šire. Ljudi koji sudjeluju u natjecanju su amateri sa svakodnevnim poslovima i obavezama i uvijek pronađu vremena za trening. Mislim da je to veliki pokazatelj da se uvijek može pronaći vremena za trening i da je samo bitna volja i želja. Dosta je neobično pričati o Maratonu lađa jer je to ipak amatersko natjecanje, ali sam uvjeren da bi se profesionalni sportaši iznenadili koliko su zapravo teške i naporne pripreme kroz koje prolaze amaterski veslači Maratona lađa.

## **8. LITERATURA**

1. Bralić, Nikola (2006.). *HVS – prijedlog programa: vježbe za razvoj snage i oblikovanja tijela.*
2. Evans, Nick (2013.). *Anatomija bodybuildinga.*
3. Lafay, Olivier (2016). *Trening snage turbo.*
4. Službena stranica Maratona lađa - <https://maraton-ladja.hr/>