

Godt i gang på La Santa

Af Frank L

Håkan Nyblom, Christian Roed, Szymon Kogut, Frank L., samt Mark O. med familie ankom søndag på Club La Santa. Club La Santa er et sports ressort på den Kanariske ø Lanzarote. Her er stort set alle muligheder for fysisk træning og dermed et perfekt sted at afslutte brydernes grundtræningsperiode.

Første dag stod på indlogering og en 2 timers mountainbike tur. Efter en lidt træg start kom der styr på teknikken og specielt vores colombianer Håkan viste sig stærk på nedkørslerne, som han angreb frygtløs. Mandag første dag med hård fysisk træning. Første træningspas bestod af 4 runder styrketræning. Efter de 2 timers intense træning stod den på hvile indtil næste pas. I træningscenteret mødte Mark og Håkan en anden eliteidrætsudøver triatleten Helle, som de kendte fra deres tid i Farum, hun har indtil videre været hernede på træningssamling i 2 måneder. Eftermiddagspasset var 3½ times landevejscykling, hvor intensiteten var moderat. Intensiteten var afpasset, så kredsløbstræningen ikke havde negativ effekt på styrketræningen. Ovenpå første dags succes med mountainbike blev bjergene en stor skuffelse for colombianeren, som måtte se sig distanceret på stigningerne af resten af truppen. Håkan påstår, det var fordi, han var den eneste, der kørte uden cykelbukser – okay....

Tirsdag var en halv hviledag, dagens ene træningspas bestod af ½ times ergometerroning og ½ times svømning under ledelse af træningschefen Szymon. Underholdningschefen Christian vil formentlig gerne have revanche i Bezzerwisser hvor det står helt lige mellem holdene Christian og Håkan mod Szymon og Frank. Bryderne hænger endnu på i stillingen, da de udviser en god taktisk forståelse for spillet.

Indtil vi afslutter samlingen på søndag, følges opskriften for denne samling, hvor vi efter 3 træningspas har en halv hviledag. På hviledagen torsdag planlægger eventchefen Mark en sightseeing tur rundt på øen.



Morgenerne starter med fælles morgengymnastik med resten af gæsterne rundt om poolen, derefter har grødchefen Frank tilberedt dagens grød. Kaffecheften Håkan serverer gourmet kaffe og te til grøden.