



PRIPREME MTB REPREZENTACIJE U RAPCU

Mirko Budimlić pokazao spremnost za prvu utrku

RABAC - MTB reprezentacija okupila se na pripremama u Rapcu koje su trajale četiri dana pod vodstvom izbornika Pavla Roseta, na kojima je sudjelovao i požeški biciklist Mirko Budimlić član BK Maraton Biciklin u kategoriji Juniora.

Prvog dana odraden je četverosatni trening po kamenitom terenu uz tehnički zahtjevne uspone, spustove ukupno s oko 1200 nadmorske visine. U poslijepodnevnom satima održano je predavanje na temu prevencija dopinga u sportu od strane voditelja Odjela za prevenciju dopinga Hrvatskog zavoda za toksikologiju i antidoping dr. med. Roman Latiновиć.

Drugi dan priprema MTB reprezentacije odraden je uz lijepo i toplo vrijeme, pripreme uključivale su brdske dionice po valo-

vitom terenu, zatim sprintevi u paru, a u poslijepodnevnom satima tehnička vožnja u bike parku Rabac. U subotu odraden je trosatni trening jakoga intenziteta po tehnički zahtjevnom (kamenitim) terenu, a popodne nakon napornog i dobrog odradenog treninga nastupio je zasluženi odmor sa relaksacijom u bazenu i sauni.

Četvrti dan odraden je trening izdržljivosti po terenu nižeg intenziteta, te nakon ručka povratak u mjesto stanovanja. Na pripremama videno je da su zimske pripreme odradene dosta dobro, te da se do prve utrke koja se održava 25. ožujka 2018. godine, u Austriji mjesto Langelais kategorije C1 utrke ima još prostora za podizanje fizičke forme na još značajniju razinu, na kojoj će nastupiti najjači Europski MTB biciklisti.

