



### PO DNEVU POČITKA V ROKAH SPET DINAMIT

Nedelja je bila namenjena počitku. Dolgo potovanje, sprememba klime, časovni zamik in naporna pot do treninga, je pustilo posledice na tekmovalcih. Vodstvo ekipe je nemudoma ukrepalo in določilo, da bo nedelja dan počitka (fizičnega).

Dopoldne so temeljito pregledali posnetke in analizirali vse napake. Sklep analiz je bil, da bomo naredili najboljše kar lahko, rezultat pa bo posledica angažiranih nastopov. Popoldne je minil v sproščenem vzdušju in v čakanju prenehanja močne nevihte.

V ponedeljek je sledil ustaljen ritem. Ob 6-ih vstajanje, ob 7-ih zajtrk, ob 8-ih premik na trening in ob 9-ih 4,5km hoje na trening.

Na treningu je bil poudarek na eksplozivnem štartu in pravi liniji šprinta. Popoldne je takoj po treningu sledila analiza. Oba trenerja sta ocenila, da je bil trening zelo uspešen. Tekmovalci so spet čutili pravo moč, dinamit v rokah.

Zvečer pred večerjo je sledil še mentalni trening. Trener za kondicijo je vodil priprave za prvo tekmo (šprint), saj noče, da se karkoli prepušča naključju. Da je bil dan res naporen, pove tudi dejstvo, da je večina ekipe zaspala takoj po 20-i uri.