

## Újra hatalmas siker az országos diákolimpián

### Paul Johanna ismét országos bajnok

Johannával rövid interjút készítettünk, hiszen kíváncsiak voltunk rá, hogyan lett ennek a sportágnak (is) a szerelmese.

#### *Mikor ismerkedtél meg a fekvenyomás sportággal?*

Hatodik osztályos koromban kezdtem el edzeni, akkor az egyéni csúcsom 28 kg volt, de akkor egy gerincműtét miatt versenyre nem jutottam el. Az első igazán jó eredményem 2019-ben, 9. Ny-es koromban született. Ekkor megnyertem az országos diákolimpiai döntőt 42,5 kg-mal, ezzel megszerezve a plusz 10 pontot egyetemi tanulmányaimhoz. A következő tanévben a vírushelyzet miatt elmaradt a verseny. 2021-ben ismét indulhattam diákolimpián, az országos döntőben 45 kg-os súly kinyomásával bronzérmes lettem.

#### *Hogyan készültél az idei versenyre?*

Az ez évi felkészülésemet csak karácsony után kezdtem el a vállsérülésem miatt. Hetente kétszer jártam be Miskolcra másfél órás edzésekre, és itthon is végeztem legalább egy konditermi edzést. Emellett folyamatosan heti kétszer két órát díjugrató edzésen vettem részt, mivel rajtengedély vizsgára is készülök. Ez kicsit más jellegű mozgás, de csak hasznomra vált. Természetesen a heti öt testnevelés órát is tisztességesen végigcsináltam, és ha még futotta az erőmből, akkor otthon végeztem cardio edzéseket futópadon.

#### *Miből áll egy ilyen miskolci edzés?*

Egy alapos bemelegítést követően az alábbi súlyokat mozgattam meg egy márciusi edzésen:

20 kg-20x

30 kg-10x

35 kg-10x

40 kg-8x

45 kg-2x6

47,5 kg-2x4

50 kg-2x2

52,5 kg-2x2

40 kg- maximum 13x

szűken: 40 kg-3x10

Ezt pedig egy nagyon alapos nyújtás követte.

***Milyen lemondásokkal jár egy ilyen felkészülés?***

Versenysúlyom tartása miatt az étkezésemre maximálisan oda kellett figyelnem, előre meghatározott étrendet kaptam az edzőmtől, amit az elődöntőtől kezdve szigorúan betartok. Hétfőenként néha belefért egy – egy buli, természetesen alkohol nélkül (amúgy se nagyon jellemző rám), mert a szórakozás nem mehet az edzés rovására.

Az edzések a szabadidőm rovására is mentek, de megérte, mert ebben az évben ismét diákolimpiai országos bajnok lettem 60 kg-os súly kinyomásával. Ezáltal lehetőségem nyílik próbára tenni magam az Európa Bajnokságon.

***Gratulálunk ehhez a hatalmas sikerhez! További eredményes felkészülést kívánunk az EB-re!***

***Ne feledd, három a magyar igazság!***