

Mark Kreanthous

septem  
septem.pl

# Triathlon od A do Z

Treningi do wszystkich dystansów



Tytuł oryginału: *The Complete Book of Triathlon Training: The Essential Guide for All Distances*

Tłumaczenie: Marcin Machnik

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-246-9025-1

Ironman®, Ironman® Triathlon, Ironman® 70.3® and M-Dot® are registered trademarks of World Triathlon Corporation.

Official Product of the Ironman® Triathlon

© 2012 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

2nd Edition 2013

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Polish edition copyright © 2014 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/triatl>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# Spis treści

Przedmowa .....	10
<b>Sekcja 1. Pierwsze kroki .....</b>	<b>13</b>
<b>Rozdział 1. Przygotowania .....</b>	<b>14</b>
Sprzęt .....	14
Jakim jesteś typem sportowca? .....	16
Wpasowanie planu treningowego w zajęty tydzień .....	19
Czym jest sprawność fizyczna? .....	20
Przewycięzanie wstępnych problemów .....	21
<b>Rozdział 2. Podstawy diety i dobrego odżywiania .....</b>	<b>24</b>
Wymogi żywieniowe – zdrowa dieta .....	25
Utrzymywanie zdrowego ciała .....	27
Nawadnianie .....	28
Ogólne wskazówki .....	29

<b>Rozdział 3.</b>	<b>Pierwsze zawody</b> .....	<b>30</b>
	Odżywianie .....	31
	Trening do pierwszego triathlonu .....	33
	Jak określić swój wysiłek treningowy .....	40
	14-tygodniowy program treningowy .....	42
	Dzień zawodów .....	53
	Samodzielna analiza swojego pierwszego triathlonu .....	54
	Regeneracja .....	60
	Przygotowanie nowego programu treningowego .....	60
<b>Sekcja 2. Poważny trening</b> .....		<b>63</b>
<b>Rozdział 4.</b>	<b>Przygotowania do treningu</b> .....	<b>64</b>
	Przygotowanie mentalne i wizualizacja .....	65
	Zarządzanie czasem .....	68
	Nawadnianie i odżywianie .....	68
	Sen .....	73
	Rozgrzewka, rozciąganie i studzenie .....	74
	Wyznaczanie celów .....	77
	Prowadzenie dziennika .....	78
	Zawody z celem charytatywnym .....	78
	Sprzęt .....	79
<b>Rozdział 5.</b>	<b>Teoria treningu</b> .....	<b>84</b>
	Pięć elementów triathlonowej sprawności .....	84
	Obciążenie treningowe .....	86
	Jak ocenić swój poziom obciążenia treningowego za pomocą systemu punktowania treningów opracowanego przez Marka Kleanthousa .....	87
	Jak zaplanować postępy .....	93
	Fazy treningu .....	95
<b>Rozdział 6.</b>	<b>Rodzaje treningów</b> .....	<b>96</b>
	Trening techniczny .....	97
	Inne sesje techniczne .....	100
	Sesje bazowe w odpowiednim tempie (BOT) .....	101
	Sesje z długimi, wolnymi dystansami (DWD) .....	102
	Inne sesje wytrzymałościowe .....	103
	Trening przedłużonego dystansu .....	104
	Trening siłowy .....	104
	Sesje wytrzymałości lokalnej .....	106
	Zakładki .....	107

Zakładki bez przerwy (BP) .....	108
Trening interwałowy .....	109
Sesje z odwróconą szybkością .....	111
Sesje „fartlek” .....	111
Praca nad prędkością .....	111
Sesje progowe .....	112
Sesje o wysokiej intensywności .....	112
Trening w tempie wyścigu .....	112
Sesje na progu anaerobowym (beztlenowym) .....	113
Sesje powyżej progu anaerobowego .....	113
<b>Rozdział 7. Program treningowy .....</b>	<b>114</b>
Cykle treningowe .....	114
Przemienność treningów .....	115
Sześciominutowy test sprawnościowy .....	115
Faza I .....	116
Faza II .....	122
Faza III .....	122
Faza IV .....	123
Faza V .....	124
Faza VI .....	124
Faza VII .....	125
Pływanie na otwartych wodach .....	126
Informacje o piance do triathlonu .....	128
Trening zmian .....	134
Zapotrzebowanie żywieniowe w dniu zawodów .....	134
Dwie sesje w ten sam dzień .....	135
Okresy, w których nie możesz trenować .....	135
Alternatywne sesje .....	136
Opuszczone sesje .....	137
Zmęczenie .....	137
Przetrenowanie .....	138
Trening bez gadżetów .....	138
Masaż .....	138
<b>Sekcja 3. Przygotowanie do zawodów .....</b>	<b>141</b>
<b>Rozdział 8. Okres tuż przed zawodami .....</b>	<b>142</b>
Zapisanie się na zawody .....	142
Przygotowania w domu .....	143
Ostatni tydzień — siedem dni do zawodów .....	144

	Coraz bliżej zawodów — dzień lub dwa dni przed .....	145
	Noc przed zawodami — 14 godzin przed .....	145
<b>Rozdział 9.</b>	<b>Dzień zawodów .....</b>	<b>147</b>
	Wczesna pobudka — 3–4 godziny przed startem .....	147
	Przybycie — 90 minut do startu .....	149
	50 minut do startu .....	149
	30 minut do startu .....	150
	25–20 minut do startu .....	150
	20–15 minut do startu .....	151
	15 minut do startu .....	151
	8–4 minut do startu .....	151
	30 sekund do startu .....	152
	Start! .....	152
	Pierwsza zmiana (T1) .....	153
	Jazda na rowerze .....	153
	10 minut do końca trasy rowerowej .....	154
	Druga zmiana (T2) .....	154
	Bieg .....	154
	Punkty żywieniowe .....	154
	Ostatnie 800 metrów .....	155
	Koniec .....	155
<b>Rozdział 10.</b>	<b>Okres po zawodach .....</b>	<b>156</b>
	Regeneracja po zawodach .....	156
	Odżywianie po zawodach .....	157
	Zespół opóźnionego bólu mięśniowego .....	161
	Analiza wyścigu .....	162
	Okres przejściowy po zawodach .....	165
<b>Sekcja 4. Ironman i Half-Ironman .....</b>		<b>169</b>
<b>Rozdział 11. Przygotowania .....</b>		<b>170</b>
	Filozofia treningu .....	171
	Sprzęt .....	171
	Odżywianie .....	173
<b>Rozdział 12. Ogólny program treningowy .....</b>		<b>176</b>
	Trening do zawodów Ironman .....	176
	24-tygodniowy plan treningowy .....	181
	Maratoński trening Ironman .....	196

<b>Rozdział 13. Half-Ironman i Ironman</b> .....	<b>207</b>
Wykorzystanie informacji zdobytych w triathlonie na dystansie olimpijskim w przygotowaniach do triathlonu Half-Ironman .....	207
Ogólne wskazówki treningowe .....	208
Program treningowy .....	210
Gotowość do zawodów .....	211
Od Half-Ironmana do Ironmana .....	212
<b>Rozdział 14. Zawody Ironman</b> .....	<b>214</b>
Strategia ukończenia zawodów Ironman .....	214
Nastrój i postawa .....	215
Harmonogram zajęć przed zawodami .....	215
Harmonogram dnia zawodów .....	217
Okres bezpośrednio po ukończeniu wyścigu .....	223
Problemy gastryczne w trakcie zawodów Ironman .....	223
<b>Rozdział 15. Okres po zawodach</b> .....	<b>225</b>
Analiza wyścigu .....	225
Postironmanowa chandra .....	231
Życie po zawodach Ironman .....	232
Skorzystanie z usług trenera triathlonu .....	232
Obozy treningowe .....	233
Ultratriathlon .....	234
<b>Sekcja encyklopedyczna: Triathlon od A do Z</b> .....	<b>237</b>
<b>Dodatki</b> .....	<b>261</b>
Dodatek 1. Sugerowany tygodniowy plan odżywiania .....	262
Dodatek 2. Przykłady obliczeń z wykorzystaniem systemu punktów treningowych Marka Kleanthousa .....	268
Dodatek 3. Lista rzeczy do zabrania na triathlon sprinterski lub olimpijski .....	284
Dodatek 4. Lista rzeczy do zabrania na triathlon Ironman .....	287
Dodatek 5. Formularz oceny wyścigu lub sezonu .....	290
Dodatek 6.1. Przewodnik po tempie pływania .....	292
Dodatek 6.2. Przewodnik po tempie jazdy rowerem .....	294
Dodatek 6.3. Przewodnik po tempie biegania .....	297
Dodatek 7. Zawody Ironman .....	301







© Richard Stabler

## ROZDZIAŁ 3.

### Pierwsze zawody

Decydując się na wejście w świat triathlonu, zapewne wyobrażałeś sobie, że Twoim pierwszym posunięciem będzie rozpoczęcie programu treningowego, dzięki któremu nauczysz się bardzo szybko pływać, jeździć na rowerze i biegać. Wcale tak nie jest. Aby opracować taki program, potrzebujesz informacji o sobie — o tym, jak zareagujesz na odbywające się kolejno 1,5 km pływania, 40 km jazdy rowerem i 10 km biegu. Innymi słowy, musisz odkryć swoje mocne i słabe strony, a jedynym sposobem na ich poznanie jest wzięcie udziału w zawodach.

Właściwie zatem Twoim pierwszym krokiem w tym sporcie będzie udział w zawodach, lecz raczej nie zaczynaj od dystansu olimpijskiego. Pierwsza próba powinna odbyć się na krótszym dystansie sprinterskim (400 m pływania, 20 km jazdy rowerem, 5 km biegu).

Oczywiście nie ma sensu zapisywać się na zawody odbywające się jutro lub w następnym tygodniu, gdyż jako osoba zupełnie nieprzygotowana raczej ich nie ukończysz, a w takich okolicznościach wszelkie dane na temat Twoich osiągnięć będą praktycznie bezużyteczne. Lepiej jednak nie poświęcać zbyt dużo czasu na przygotowania — zawody więc nie powinny odbywać się w zbyt odległej przyszłości.

Optymalny czas na przygotowanie do tych wstępnych zawodów to około 14 tygodni. Oznacza to, że wydarzenie, w którym chcesz wziąć udział, powinno odbyć się za mniej więcej trzy miesiące. W tym okresie masz skupić się jedynie na przygotowaniu do tego wyścigu, a z tego rozdziału dowiesz się, jak to zrobić.



© Mark Kleanthous



© Nigel Farrow

## Odżywianie

Ponieważ poważny trening znacznie zwiększa zapotrzebowanie na wartości odżywcze, pilnuj spożywania trzech posiłków dziennie i trzech przekąsek między posiłkami, nie licząc energetycznej żywności i napojów skonsumowanych w trakcie ćwiczeń. Pij też dziennie przynajmniej 2 l płynów, poza tymi wymaganymi w trakcie treningu. Te ilości mogą się zmieniać w zależności od temperatury otoczenia, poziomu wilgotności, siły wiatru i wysokości nad poziomem morza. Kieruj się kolorem swojego moczu — powinien być lekko słomkowy.

W porównaniu z dniami treningowymi w dni odpoczynku powinieneś przyjmować więcej kalorii, chociaż energetyczna żywność i napoje spożywane w trakcie ćwiczeń nie są oczywiście potrzebne. Zjadaj potrawy, których unikasz w dni treningowe ze względu na ich długi czas przygotowania lub to, że są trudniejsze do strawienia. Priorytetem

*Dopilnuj, aby przed treningiem, w jego trakcie i po nim mieć dostęp do różnych przekąsek i napojów*

powinno być także uzupełnianie płynów — wypijaj od 1,5 l do 2 l płynów dziennie. Unikaj żywności z dużą zawartością błonnika, jeśli w ciągu następnych kilku dni planujesz długie lub wyczerpujące sesje treningowe.

Przykład pełnej tygodniowej diety w fazie treningowej znajdziesz w tabeli w dodatku nr 1. Ten program dietetyczny w zamierzeniu ma być zróżnicowany. Możesz dopasować go do własnych smaków, lecz ilość spożywanego białka, węglowodanów i błonnika powinna być z grubsza taka sama.

Jeśli chcesz opracować własny program dietetyczny bazujący na zapotrzebowaniu kalorycznym, skorzystaj z poniższej tabeli. Całkowita liczba potrzebnych Ci kalorii zależy od Twojego podstawowego metabolizmu, ilości wykonywanych ćwiczeń oraz tego, czy chcesz zbudować masę mięśniową, czy schudnąć.

Liczbę kalorii<sup>2</sup> wydatkowanych w trakcie triathlonu oblicza się następująco:

Pływanie 0,13 – 0,16 kalorii/min/kg masy ciała

Jazda rowerem 0,15 – 0,17 kalorii/min/kg masy ciała

Bieganie 0,10 – 0,20 kalorii/min/kg masy ciała

Na przykład triathlonista o wadze 70 kg będzie zużywał 672 kalorie na godzinę szybkiego pływania ( $0,16 \times 60 \times 70$ ), 714 kalorii na godzinę wymagającej jazdy rowerem ( $0,17 \times 60 \times 70$ ) oraz 840 kalorii na godzinę intensywnego biegu ( $0,2 \times 60 \times 70$ ).

**Tabela 1. Orientacyjna liczba kalorii wymaganych w trakcie treningu z podziałem na posiłki**

Posiłek	Dzień treningu	Dzień odpoczynku
Śniadanie	380 – 530	450 – 600
Drugie śniadanie	100 – 200	110 – 220
Obiad	400 – 600	440 – 660
Przekąska popołudniowa	100 – 200	110 – 220
Kolacja	600 – 800	700 – 900
Przekąska wieczorna	200 – 350	240 – 400

Liczba kalorii wymaganych w trakcie treningów do 1 godz. = 120 – 240

Liczba kalorii wymaganych w trakcie treningów do 2 godz. = 180 – 360

Liczba kalorii wymaganych po treningu = 120 – 180

Staraj się pić od 400 ml do 750 ml napojów sportowych na godzinę treningu. Jeśli zauważysz, że bardziej się pocisz — czy to z wysiłku, ciepła, czy wilgotności — weź tabletkę solną lub wypij napój elektrolityczny.

*Zwróć uwagę, że 1 g odżywkii węglowodanowej zawiera 4 kalorie. Jeśli stosujesz proszek Ironman® Perform, dwie miarki (35g) rozpuszczone w 500 ml wody dadzą Ci 140 kalorii.*

<sup>2</sup> Tu i w całej książce: chodzi o kalorie w dietetycznym (potocznym) znaczeniu, czyli kcal — *przyp. tłum.*

Niedawne badania wykazały, że triathloniści powinni uzyskiwać 16% wymaganych kalorii z białka, 32% z tłuszczu oraz 52% z węglowodanów. Na tej podstawie możesz określić swoje wymogi dietetyczne.

Załóżmy na przykład, że w tygodniu triathlonista planuje 12 godz. treningu, w tym 2 godz. pływania, 6,5 godz. jazdy rowerem i 3,5 godz. biegania. Oznacza to, że szacunkowy wydatek energetyczny to 1176 kalorii na pływanie, 4368 kalorii na jazdę rowerem oraz 2205 kalorii na bieganie. W sumie daje to 7749 kalorii na tydzień, czyli średnio 1107 kalorii dziennie.

Jeśli spoczynkowe zapotrzebowanie kaloryczne tego triathlonisty wynosi około 1750 kalorii dziennie, zapotrzebowanie w trakcie treningu to 2857 kalorii dziennie (1107+1750), z czego 457 kalorii powinno pochodzić z białka, 914 kalorii — z tłuszczu i 1486 kalorii — z węglowodanów.

Ponieważ każdy gram białka zawiera 4 kalorie, każdy gram zdrowego tłuszczu zawiera 9 kalorii, a każdy gram węglowodanów zawiera 4 kalorie, nasz triathlonista będzie potrzebował 114 g białka, 102 g tłuszczu oraz 372 g węglowodanów dziennie.

Nie zapominaj, że w ramach przygotowań do treningu 10 min przed rozpoczęciem sesji należy wypić 100 ml napoju sportowego, kolejne 100 ml po 15 min sesji oraz po 100 ml co każde kolejne 15 min (w sumie 500 ml).

## Trening do pierwszego triatlonu

Aby jak najlepiej wykorzystać względnie krótki czas pozostały do zawodów, rozważ dołączenie do klubu triathlonowego. To daje możliwość skorzystania z porad trenera oraz nawiązania kontaktu z bardziej doświadczonymi zawodnikami. O ile jednak ćwiczenie w grupie nie jest dla Ciebie czymś bardzo łatwym, zazwyczaj najkorzystniej jest trenować w pojedynkę.

Jeśli Twoje kompetencje w poszczególnych dyscyplinach znacznie się różnią, na przykład jeśli masz już doświadczenie w jednej z nich, skup się na uzyskaniu stabilnych wyników w swojej najsłabszej dyscyplinie. „Średnią” dyscyplinę trenuj intensywnie, natomiast tę, w której jesteś najlepszy, trenuj zgodnie z zasadą SMART (sprawdź hasło w encyklopedii) — innymi słowy, na tyle intensywnie, aby nie stracić sprawności w tej dziedzinie. Wraz z upływem tygodni powinieneś zredukować czas trenowania najlepszego sportu, aby doświadczyć intensywniejszej poprawy wyników w słabszych dyscyplinach.

### UMYSŁ MA ZNACZENIE

Jeżeli masz jakąś sportową historię, przypuszczalnie masz też wyrobione pozytywne nastawienie, lecz jeśli nie, w tym momencie powinieneś zacząć je rozwijać, gdyż ten proces wymaga czasu. Powiedzenie sobie, że dasz radę, to jedno, lecz musi to być zawsze poparte ukończeniem pełnych sesji treningowych, poprawą sprawności fizycznej i dobrymi wynikami w wyścigach, bo bez tego pojawiają się negatywne myśli.

W tej fazie Twoim najważniejszym celem jest tylko ukończenie wyścigu, więc powinieneś spróbować zobaczyć siebie przekraczającego linię mety. Gdy Twoje ciało zacznie rozumieć, czego może wymagać ukończenie triatlonu, będziesz w stanie zobaczyć obrazy każdej części zawodów, aż ostatecznie uda Ci się połączyć te obrazy w jedną całość. Taka umiejętność w dniu zawodów działa relaksująco i zwiększa pewność siebie.

## WYPRACOWANIE STAŁEGO ROZKŁADU ZAJĘĆ

Teraz jest dobry moment na wypracowanie stałego rozkładu zajęć. To ważne, gdyż dzięki temu Twój umysł wie, kiedy przygotować ciało do sesji treningowej. Jeśli Twój dzień jest wypełniony pracą i innymi zajęciami, staraj się przeprowadzać sesje treningowe wcześniej rano. Dzięki temu, niezależnie od tego, co stanie się później, tę pozycję będziesz już mieć odhaczoną.

Nie da się jednak wypracować dobrego i stałego programu treningowego, jeśli brak Ci zorganizowania — musisz wiedzieć, kiedy basen jest przeznaczony do pływania torowego, musisz znaleźć drogi do jeżdżenia na rowerze, a pętle powinny zawierać zarówno odcinki płaskie, jak i pagórkowate. Sprawdź, ile czasu zajmuje każda trasa, aby sesje treningowe się nie przedłużały. To umożliwi Ci pełne skupienie na jeździe.

Dobrze jest też pozwolić sobie na pewną elastyczność programu treningowego, aby w razie niemożności ćwiczenia w jakiś dzień móc przełożyć trening na kiedy indziej.

## PŁYWANIE

Upewnij się, że pływanie w Twoim pierwszym triathlonie odbywa się na basenie, gdyż masz po prostu za mało czasu, żeby wyrobić pewność siebie i umiejętności niezbędne do rywalizowania na otwartych wodach (chyba że Twoją wcześniejszą dyscypliną było pływanie). Z punktu widzenia ogólnej sprawności fizycznej korzystne byłoby pływanie we wszystkich stylach, lecz w swoim treningu powinieneś skupić się na kraulu, gdyż ten sposób pływania jest stosowany w triathlonie.

Ponieważ nasze zmysły nie funkcjonują w wodzie równie dobrze jak na lądzie, znacznie trudniej jest nam poczuć, co robimy, i samodzielnie skorygować błędy techniczne. W pływaniu wyczynowym technika jest bardzo istotna, dlatego sensowne może być korzystanie przez krótki okres z usług trenera pływania. Gdy na samym początku wypracujesz efektywny styl, będziesz czerpał z tego korzyści przez całą swoją sportową karierę, ale jeśli czujesz, że nie możesz sobie pozwolić na indywidualne sesje z trenerem, spróbuj udać się do najbliższego klubu pływackiego i uzyskać poradę od tamtejszego trenera.

Przekonasz się, że w pływaniu jesteś w stanie wycisnąć z siebie więcej niż w jeździe na rowerze i w bieganiu, gdyż pływanie znacznie mniej obciąża ciało niż pozostałe dwie dyscypliny. Woda utrzymuje przynajmniej 85% wagi pływaka, a wysiłek jest znacznie równomierniej rozłożony na całe ciało. Poza tym to, że woda wywiera jednostajny opór, zmniejsza ryzyko kontuzji. Dlatego pływanie to dobry rodzaj ćwiczeń w trakcie rehabilitacji po kontuzji.

Do wypracowania hydrodynamicznej techniki pływania (wodnego odpowiednika aerodynamiki) przydadzą Ci się poniższe wskazówki.

- Jeśli przez cały czas będziesz się koncentrować na utrzymaniu dobrej, opływowej pozycji ciała, łatwiej Ci będzie właściwie oddychać oraz wykonywać poprawne ruchy ramion i nóg.
- Staraj się wydłużać ruchy ramion, aby zredukować ich liczbę, lecz bez przesadzania. Unikaj też nadmiernego kręcenia ciałem — nie obracaj głowy zbyt szybko, aby wykonać wdech. Obserwuj styl dobrych pływaków długodystansowych: powolny i rozluźniony, lecz potężny i skuteczny.

- Upewnij się, że ruchy Twoich ramion są płynne i że każde z ramion znajduje się przez właściwy czas w poszczególnych fazach ruchu: przenoszenia, wejścia do wody, chwytu, pociągnięcia i odepchnięcia.
- Im bardziej elastyczne będą Twoje stawy, tym łatwiej będzie Ci podnosić ramiona nad wodę bez obracania korpusu. To ważne, gdyż zarzucanie nogami i nadmierne ruchy ciała zwiększają opór w trakcie pływania.
- Jeśli nauczysz się dobrych, efektywnych wymachów nogami, łatwiej Ci będzie utrzymać poziomą pozycję ciała, co z kolei jest przydatne w każdej fazie ruchu ramienia. Wymach nogą nie może być zbyt obszerny, a kostki powinny być oddalone zaledwie o 5 – 15 cm od siebie. W przeciwnym razie opór będzie zbyt duży. Kolana należy nieznacznie zgiąć w górnej fazie wymachu; w dolnej fazie mają być wyprostowane. Pilnuj, aby duże palce były skierowane do tyłu, i wyobrażaj sobie, że machasz nogami w wiadrze.
- Naucz się oddychać w odpowiednich momentach, aby wdech i wydech nie wpływały na ruchy ramion i nóg. Musisz umieć wstrzymać oddech i nie wypuszczać powietrza pod wodę od razu po jego zaczerpnięciu, bo wtedy ciało uzyskuje więcej tlenu i łatwiej unosi się na wodzie. Zaczniij powoli wypuszczać powietrze przed momentem maksymalnego wydechu, który następuje tuż przed otwarciem ust. Uzyskana próżnia wessie powietrze z powrotem do płuc.

Osoby słabe technicznie powinny najpierw skupić się na wypracowaniu techniki. Jeżeli pływanie jest dla Ciebie czymś nowym, na każdej sesji skoncentruj się na jednym lub dwóch ćwiczeniach, zamiast trenować 8 – 16 różnych. Gdy pływanie sprawia Ci więcej trudności niż jazda rowerem i bieganie, a planujesz ćwiczyć więcej niż jedną dyscyplinę danego dnia, zawsze zaczynaj od pływania. Pójdzie Ci lepiej, gdy ciało i umysł będą świeże.

Jeśli Twój normalny dystans treningowy to 400 m, to raz na 10 dni spróbuj przepłynąć 400 – 600 m bez przerwy. Gdy już będziesz komfortowo pokonywać ten dystans, rozbij go na mniejsze kawałki (interwały). Zastosuj na przykład poniższy plan treningowy (zależny od długości basenu):

Tydzień 1. – 5.	Dzielone 400 m: 16×25 m, 8×50 m, 4×100 m, 2×200 m
Tydzień 6. – 10.	Dzielone 450 – 500 m: 18×25 m, 9×50 m, 5×100 m, 3×150 m
Tydzień 11. – 14.	20×25 m, 10×50 m, 6×100 m, 4×150 m

Minimalny czas odpoczynku to 20 s co 25 m oraz 30 s co 50 m. Przy dłuższych dystansach czas odpoczynku powinien wynosić przynajmniej połowę czasu potrzebnego na pokonanie jednego odcinka. Jeśli zwolnisz o ponad 10% (na przykład gdy pierwsze 50 m przepłyniesz w 60 s, lecz kolejne odcinki zajmą Ci ponad 66 s), to albo pierwsze odcinki przepływasz zbyt szybko, albo potrzebujesz dłuższego odpoczynku między odcinkami.

## JAZDA NA ROWERZE

W treningu jazdy na rowerze kluczowe są bezpieczeństwo i wygoda, dlatego w tym momencie najważniejsze jest to, jak poprawnie ustawić rower. Jeśli tuż po treningu odczuwasz ból, niemal zawsze jest on wynikiem niewłaściwej pozycji ciała. W przypadku nieznacznych odchyłeń dolegliwości mogą pojawić się nawet kilka miesięcy po wykonaniu tysięcy nieprawidłowych ruchów.



© Richard Stabler

*Chrissie Wellington uzyskała bardzo dobry wynik bez agresywnej pozycji*



© Nigel Farrow

*Dobra technika pozwala jechać szybciej i oszczędzać energię*

Każdy z nas jest inny, więc każdy z nas będzie miał inną pozycję ciała na rowerze. Z tego względu przy ustawianiu roweru dobrze jest zasięgnąć rady specjalisty. Wychodzi to taniej niż dwie lub trzy rehabilitacje fizjoterapeutyczne po kontuzji spowodowanej niewłaściwą wysokością siodełka lub zbyt dużą odległością siodełka od kierownicy. Musisz oczywiście siedzieć na rowerze w pozycji aerodynamicznej, unikaj jednak pozycji zbyt „agresywnych”.

Staraj się zachować stałą pozycję ciała. Górna część ciała powinna być nieruchoma niezależnie od szybkości kręcenia. Nie skacz po siodełku, gdy pedałujesz szybko, i nie kołysz biodrami na boki, gdy mocno naciskasz.

Twoje ciało powinno być maksymalnie nieruchome, gdy wjeżdżasz na wzniesienie, niezależnie od tego, czy siedzisz na siodełku, czy stoisz na pedałach. Gdy świeci słońce, możesz kontrolować pozycję, patrząc na cień. Jeśli nie ma takiej możliwości, poproś kogoś, aby obserwował, jak wjeżdżasz pod górę. Zwracaj uwagę na drobne szczegóły, gdyż większość ludzi musi poświęcić tysiące godzin pedałowania na nauczenie się właściwej techniki



Po pływaniu nie zaczynaj jazdy na najwyższym przełożeniu

jazdy pod górę. Pedałowanie na stojąco pod koniec etapu jazdy na rowerze pozwala rozciągnąć mięśnie nóg i rozluźnić napięcie w plecach, a tym samym ułatwia późniejszy bieg.

Ważne jest także, aby się nauczyć, kiedy dokładnie trzeba zmienić bieg. Jeśli zmienisz za późno, stracisz pęd, a jeśli zmienisz za wcześnie, nogi zaczną obracać się za szybko lub wyczerpiesz się pokonywaniem niepotrzebnego oporu. W trakcie zawodów należy dążyć do utrzymania kadencji 85 – 95 obr./min (lub zbliżonego, naturalnego dla siebie tempa). Zmień przerzutkę na łatwiejszą przy wjeździe pod górę oraz na taką o większym oporze przy zjeździe, aby kadencja pozostała niezmienną. Sprawdź informacje na temat wyboru przerzutki w ramce nr 1.

## Ramka nr 1: Wybór przerzutki

Zmiana przerzutki na wyższą niekoniecznie oznacza, że pojedziesz szybciej. Jeśli na przykład jedziesz na tarczy z 53 zębami z przodu i zębatce z 14 zębami z tyłu, z każdym obrotem pedałów pokonasz większą odległość, niż gdybyś jechał na 18 zębach z tyłu; ponieważ jednak na niższej przerzutce będziesz miał wyższą kadencję, uzyskasz wyższą prędkość. Na osiemnastce pedałowanie jest łatwiejsze ze względu na mniejszy opór. Jeśli potrafisz pedałować na przełożeniu 53/14 w tempie 65 obr./min, to na przełożeniu 53/18 będziesz w stanie pedałować w tempie 88 obr./min (zobacz w poniższej tabeli).

	Przełożenie A	Przełożenie B
Rozmiar koła (w calach)	27	27
Liczba zębów z przodu	53	53
Liczba zębów z tyłu	14	18
Odległość pokonywana na jednym obrocie pedału (w cm)	259,58	201,93
Kadencja (obr./min)	65	88
Uzyskana prędkość (km/h)	31,81	33,5



Trzeba trenować przy różnych kadencjach — od tak niskich jak 60 obr./min do ponad 105 obr./min — lecz uważaj przy tym, aby sobie nie zaszkodzić. Wiele tras triathlonowych biegnie przez faliste tereny, więc musisz czuć się komfortowo na różnych przełężeniach. Nawet na płaskich trasach silny wiatr czołowy może sprawić, że poczujesz, jakby trasa wiodła pod górkę, a silny wiatr od tyłu — jakby było z górki.

Z moich doświadczeń wynika, że biegacze robiący długie kroki mają tendencję do utrzymywania niższych prędkości obrotowych, bo są zorientowani bardziej siłowo, natomiast ci o krótszych krokach zazwyczaj kręcą pedałami szybciej.

Jak się przekonasz, podczas jazdy na rowerze konieczne jest przyjmowanie płynów, i to nie tylko po to, by uzupełnić poziom utracony przez pocenie na tym etapie, lecz także po to, aby uzupełnić płyny wydzielone jako pot w trakcie pływania. Dlatego musisz zawsze trenować z butelką wody i uczyć się z niej pić w efektywny sposób. Sprawdź, czy potrafisz wyjąć ją z uchwytu, napić się z niej i umieścić z powrotem w uchwycie bez naruszania prostego toru jazdy i bez utraty prędkości.

Na rowerze łatwiej nauczyć się poprawnej techniki oddychania niż w pozostałych dwóch dyscyplinach, gdyż ramiona spoczywają rozluźnione na kierownicy triathlonowej. To ułatwia rozluźnienie brzucha, a tym samym pozwala na swobodniejszą pracę płuc.

Jazda na rowerze powinna być przyjemnością — opanowanie przy tym poprawnej techniki hamowania, wyprzedzania i pokonywania zakrętów pozwoli oszczędzić czas i uniknąć wypadków.



© Richard Stabler

## BIEGANIE

Bieganie jest najłatwiejszą i najbardziej naturalną aktywnością z tych trzech sportów: nie wymaga kosztownego sprzętu, możesz zacząć od drzwi wyjściowych i nie jesteś ograniczony przez godziny otwarcia basenu lub konieczność dbania o rower. Mimo to w bieganiu kontuzje są znacznie częstsze niż w pływaniu i jeździe na rowerze. Dlatego tak bardzo istotny jest wybór właściwego obuwia.

Musisz wypracować styl biegania, w którym większość energii będziesz wydatkować na przesuwanie się do przodu, a nie w górę i w dół. Ruchy ciała trzeba ograniczyć do minimum, a głowa powinna pozostać mniej więcej na stałym poziomie. Akcja ramion ma być symetryczna (tzn. powinny poruszać się jak lustrzane odbicia), dłonie muszą być rozluźnione, a oddech powinien być spokojny.

W trakcie biegania powinieneś czuć się lekko; nigdy się do tego nie zabieraj, jeśli czujesz, że masz ciężkie, obolałe lub zmęczone nogi, gdyż to prowadzi do wypadków. Większości kontuzji w bieganiu

można zapobiec — niezbędne jest dostrojenie się do swojego ciała i słuchanie tego, co do Ciebie mówi. Sygnały bólu są wysyłane do mózgu po to, żeby Cię poinformować, że jest jakiś problem — albo związany z kontuzją, albo z potrzebą dodatkowego czasu na regenerację — każdy taki sygnał trzeba traktować jako potencjalnie poważny.

Każdy, kto biega długodystansowo, musi się nauczyć utrzymywać tempo. Bieg jest ostatnią konkurencją w triathlonie, więc już od początku będziesz czuć zmęczenie. Dlatego tak kluczowe jest wypracowanie ekonomicznego stylu biegania. Wybór właściwego stylu biegania dodatkowo zmniejsza ryzyko kontuzji.

W biegu triathlonowym możesz mieć do czynienia z bardzo różnymi przeżyciami, które dobrze jest rozumieć. Rzadko jest się w stanie normalnie biec po zejściu z roweru. Przymuszczalnie doświadczysz któregoś z licznych doznań: ociężałych lub zdrewniałych nóg, utraty czucia w jednej nodze albo wrażenia, że masz nogi jak z galarety; możesz mieć napięte mięśnie nóg lub plecy, możesz powłóczyć nogami w typowy w triathlonie sposób (krok jest wtedy krótszy), możesz czuć brak koordynacji lub że zmienił się Twój sposób przetaczania stopy, na przykład stawiasz stopę płasko.

W trakcie poprzedniego etapu ciało opierało się na rowerze, teraz nagle musisz stanąć na nogi i pobiec. Choćbyś trenował to niezliczenie wiele razy, bieganie tuż po jeździe rowerem nie jest naturalne. Dlatego na początku tej ostatniej dyscypliny trzeba się skupić na odnalezieniu swojego poprawnego stylu biegania i ustaleniu optymalnego tempa.

Jednym z aspektów, na który należy zwrócić uwagę podczas treningu, jest oddychanie, gdyż przejście z jazdy rowerem na bieganie może być równie szokujące dla płuc, jak dla nóg. Skoncentruj się bardziej na wydechu niż wdechu. Ważne jest to, aby pozbyć się jak największej ilości dwutlenku węgla, aby z każdym wdechem trafiała do organizmu maksymalna ilość tlenu — po kontrolowanym wydechu ciało naturalnie wykona wdech i nie będzie trzeba się nad tym zbytnio zastanawiać.



© Nigel Farrow



© Nigel Farrow

## TRENING ZMIAN

W przygotowaniu do triathlonu ważne jest trenowanie zmian (z pływania na jazdę rowerem i z jazdy rowerem na bieganie). Poćwicz zakładanie kasku rowerowego i butów, zanim pobiegiesz z rowerem i wsiądziesz na niego (możesz to zrobić dopiero za strefą zmian), a także zsiadanie, bieg z rowerem i ściąganie kasku rowerowego.

## TRENINGI ŁĄCZONE — ZAKŁADKI

Przyzwyczaj swój umysł i ciało do płynnej zmiany dyscyplin — pływaj, a potem wsiądź na rower, jeźdź na rowerze, a potem biegaj, a nawet pływaj, a potem biegaj. Jeśli nie będziesz regularnie wykonywać łączonych treningów, w trakcie wyścigu Twoje ciało będzie potrzebowało czasu na przystosowanie się, czego efektem będą gorsze wyniki.

## ODDYCHANIE

Najlepsi sportowcy zawdzięczają swoje sukcesy temu, że przyjmują maksymalną ilość powietrza do dolnej części płuc, a tym samym w pełni wykorzystują ich pojemność. Proces oddychania jest kontrolowany przez przeponę, płaski mięsień między płucami a jamą brzuszną. To dlatego brzuch powiększa się przy wdechu i zmniejsza przy wydechu.

Aby wyćwiczyć poprawne oddychanie, wyobraź sobie, że Twój brzuch to balon. Koncentrując się na rozszerzaniu i kurczeniu tego balonu, nauczysz się właściwie oddychać. Najpierw poćwicz technikę oddychania, gdy odpoczywasz, a potem wypróbuj ją w trakcie treningu.

## Jak określić swój wysiłek treningowy

Nie każdy trening wykonuje się ze 100-procentowym wysiłkiem. W tej książce opisujemy wysiłek procentowo lub jako poziom wysiłku (nazywany skalą odczuwanego zmęczenia lub RPE — od *Rate of Perceived Exertion*), który można określić, posługując się poniższymi kryteriami.

Pamiętaj, że odczuwane zmęczenie odnosi się do Ciebie i tylko do Ciebie. Nie przejmuj się, gdy trenujesz z kimś, kto postrzega Twoje tempo jako poziom 5., chociaż Ty postrzegasz je jako poziom 7. To indywidualna jednostka, zależna od tego, w jakim stopniu dana osoba jest wysportowana, jakie ma doświadczenie i w jakim jest wieku.

Poziom zmęczenia	Wysiłek (%)	Wpływ na ciało
0	0	Brak wysiłku, leżenie bez ruchu.
1	1 – 10	Drobne ruchy, takie jak naciskanie przycisków pilota do telewizora.
2	11 – 20	Spacer lub lekkie ćwiczenia, które można kontynuować cały dzień.

Poziom zmęczenia	Wysiłek (%)	Wpływ na ciało
3	21–30	Rozgrzewka przed ćwiczeniem lub studzenie po ćwiczeniach; oddech nieco się pogłębia.
4	31–40	Średni wysiłek; temperatura ciała zaczyna rosnąć.
5	41–50	Głębokość oddychania i temperatura ciała zwiększają się jeszcze bardziej.
6	51–60	Umiarkowany trening — niełatwy, lecz także niezbyt ciężki; jesteś w stanie prowadzić rozmowę, nie tracąc tchu.
7	61–70	Oddech jest znacznie głębszy, a rozmowa staje się trudna.
8	71–80	Ciężki wysiłek, który da się wykonywać tylko przez krótki okres.
9	81–90	Oddychanie jest bardzo trudne i potrafisz wypowiedzieć tylko kilka słów, zanim weźmiesz kolejny głęboki wdech. Jeśli nie zwolnisz tempa, wkrótce będziesz musiał przerwać trening.
10	90–100	Twój maksymalny wysiłek, możliwy do utrzymania przez mniej niż 60 s, potem dojdzie do całkowitego wyczerpania organizmu.

Poziom odczuwanego przez Ciebie zmęczenia zmienia się, gdy robisz postępy. Na przykład rozpoczniesz program treningowy 40-minutowym biegiem na poziomie 6., a miesiąc później będziesz w stanie ukończyć ten bieg, pozostając na poziomie 5.; albo przebiegniesz określony dystans na poziomie 6., a miesiąc później przy tym samym poziomie wysiłku uzyskasz znacznie lepszy czas. W ten sposób mierzy się postępy.

Innym sposobem mierzenia postępów jest monitorowanie tętna. Gdy określisz swoje maksymalne tętno (HR max) dla pływania, jazdy na rowerze i biegania, będziesz w stanie, bazując na poniższej tabeli, ulokować swój wysiłek w jednej z czterech stref treningu.

Strefa I — regeneracja, rozgrzewka przed treningiem i studzenie po nim	< 65% HR max	Rozgrzewka, studzenie i trening regenerujący, także ćwiczenie techniki. W tej fazie możliwe jest prowadzenie normalnej konwersacji.
Strefa II — spalanie tłuszczu i wytrzymałość	65–72% HR max	Trening trwający od 1 godz. do 7 godz., w tym pokonanie 10–25% dystansu wyścigu w docelowym tempie. Spalanie tłuszczu i poprawa wytrzymałości. Pogłębiony oddech. W tej fazie możliwe jest prowadzenie konwersacji.
Strefa III — aerobowa	73–80% HR max	5×4 min wysiłku z 4-minutową aktywną regeneracją. W trakcie ćwiczeń w tej strefie da się wymieniać tylko krótkie zdania.
Strefa IV — trening intensywny, beztlenowy (anaerobowy)	80–90% HR max	Próg kumulacji kwasu mlekowego we krwi. Pływanie, jazda na czas na rowerze i bieganie do 60 min. W tej strefie nie da się utrzymać pełnej konwersacji.
Strefa V — maksymalne osiągni	> 90% HR max	Maksymalny wysiłek sprinterski. Konwersacja jest niemożliwa.

*HR max (maximum Heart Rate) — tętno maksymalne.*

*Strefy tętna to umowne granice; wielu sportowców wytrzymałościowych staje się niewolnikami stref i monitorowania tętna. W przypadku jednostajnego wysiłku każdy stopień powyżej 21°C oznacza zwiększenie tętna o około 1,4%.*

# 14-tygodniowy program treningowy

Poniżej znajdziesz przykład programu treningowego przygotowującego do pierwszego triathlonu. Możesz przeprowadzić ten trening lub dopasować go do własnych potrzeb.

Program postrzegaj raczej jako cel, do którego dążysz, a nie wymóg, więc nie zamartwiaj się, jeśli nie możesz wykonać całości. Jeżeli jesteś w stanie przeprowadzić tylko trzy sesje tygodniowo, powinny to być wszystkie kluczowe sesje nr 1 (jedna sesja pływania, jedna sesja roweru i jedna biegania). Przejdź do kluczowych sesji nr 2 tylko wtedy, gdy będziesz w stanie przeprowadzić więcej niż trzy sesje tygodniowo. Na tej samej zasadzie przejdź do kluczowych sesji nr 3 dopiero wtedy, gdy będziesz w stanie przeprowadzić więcej niż sześć sesji tygodniowo (dwie sesje pływania, dwie roweru i dwie biegania).

Wszystkie sesje wymagają 15-minutowej rozgrzewki i 15-minutowego studzenia po treningu w wolnym tempie, chyba że zaznaczono inaczej. Jeśli nie możesz wykonać sesji z powodu braku czasu, nigdy nie obcinaj jej o rozgrzewkę i studzenie. Jeżeli sesja okaże się zbyt trudna, zmniejsz tempo.

## Klucz do notatek i programu

BP = bez przerwy

DWD = długi wolny dystans (sprawdź hasło w encyklopedii; sprawdź także hasło LSD)

OTS = Twoje szacowane tempo na dystansie olimpijskim (czyli olimpijskie tempo startowe)

PC = próba czasowa

Ponadto sprawdź w encyklopedii wyjaśnienie terminów: aktywny wypoczynek, SMART, tempo intensywne, tempo progowe.

## UWAGI DOTYCZĄCE SESJI PŁYWANIA

W ramach rozgrzewki i studzenia przez 4 min wykonuj ćwiczenia techniczne.

Jeśli czas odpoczynku między odcinkami wynosi więcej niż minutę, pozostań aktywny i pływaj powoli, aby nie dopuścić do zbyt dużego spadku tętna.

## UWAGI DOTYCZĄCE SESJI ROWEROWEJ

**Kluczowa sesja nr 1** — powinna być wykonywana w tempie progowym (czyli Twoim najszybszym równomiernym tempie). Najlepiej, gdyby trasa była płaska. Wykonaj 10-minutową rozgrzewkę, a następnie od trzech do pięciu 20-sekundowych przyspieszeń przed rozpoczęciem zasadniczego treningu.

**Kluczowa sesja nr 2** — powinna być wykonywana w tempie DWD (niższym niż maksymalne) z kadencją ponad 85 obr./min. W sesjach BP zacznij bieg nie później niż 15 min po ukończeniu segmentu jazdy na rowerze.

**Kluczowa sesja nr 3** — jazda po wzniesieniach na siedząco z kadencją w granicach 50 – 70 obr./min, po asfalcie (lub w terenie na rowerze górskim), z aktywnym odpoczynkiem przez czas równy połowie czasu jazdy. Jeśli na przykład sesja to 5×5 min, aktywny wypoczynek to 2 min i 30 s spokojnego kręcenia. Staraj się za każdym razem pokonywać podobny dystans, lecz wybieraj bezpieczne, ciche drogi. Jedź w umiarkowanie ciężkim tempie przez 5 min, odpocznij, po czym wróć tą samą drogą przez następne 5 min. Pamiętaj jednak o uwzględnieniu wiatru. Jeśli masz wiatr w plecy, jedź nieco krócej niż 5 min, gdyż powrót pod wiatr zajmie Ci więcej czasu.

## UWAGI DOTYCZĄCE SESJI BIEGANIA

Tempo biegania będzie zależało od intensywności segmentu jazdy na rowerze, więc „słuchaj” swoich nóg. Jeśli musisz zwolnić bieg, to przypuszczalnie powinieneś zmniejszyć tempo jazdy na rowerze. W przeciwnym wypadku w trakcie zawodów nie będziesz miał energii na bieg. Jeżeli chcesz sobie wyznaczyć OTS, sprawdź, ile czasu zajmuje Ci „odnalezienie się” w biegu. Jeśli nie zdarza się to nigdy, to najlepszą opcją dla Ciebie jest bieganie w stałym tempie od początku wyścigu. Wszystkie biegi DWD powinny być wykonywane przy tętnie niższym niż 75% Twojego maksimum w bieganii.

**Kluczowa sesja nr 1** — powinna być wykonywana w tempie niższym niż 75% maksymalnego tętna.

**Kluczowa sesja nr 2** — o ile nie wskazano inaczej, wszystkie sesje powinny zawierać 10 min rozgrzewki i 10 min studzenia.

**Kluczowa sesja nr 3** — wszystkie segmenty przebiegaj w tempie 10-kilometrowego wyścigu; wysiłek powinien być zawsze taki sam. Rozgrzewaj się przez 10 min, wykonaj segmenty, po czym studź się przez 10 min. Całkowity czas biegania powinien wynosić około 45 min.

Nie wykonuj więcej niż czterech biegów w tygodniu, inaczej zahamujesz swoje postępy.

## POZIOMY WYSIŁKU

Możesz mierzyć swój poziom wysiłku za pomocą pulsometru; jeśli nie korzystasz z takiego urządzenia, oszacuj wysiłek na podstawie poniższej tabeli.

Wysiłek 60 – 70%	Strefa I tętna	Poziom wysiłku 3 – 5
Wysiłek 70 – 75%	Strefa II tętna	Poziom wysiłku 5 – 6
Wysiłek 75 – 80%	Strefa III tętna	Poziom wysiłku 7 – 8
Wysiłek 80 – 85%	Strefa III – IV tętna	Poziom wysiłku 8 – 9
Wysiłek 85 – 90%	Strefa IV tętna	Poziom wysiłku 10

## DNI ODPOCZYNKU

Musisz mieć jeden pełny dzień odpoczynku raz na tydzień. Jeśli chcesz wykonać więcej niż sześć sesji treningowych w tygodniu, zrób w jeden dzień sesje zarówno rano, jak i wieczorem, zamiast poświęcać swój 24-godzinny okres regeneracji.

## **Tydzień 1. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 5–8×200 m przy wyciśnięciu większym lub równym 80%, po 60 s odpoczynku między poszczególnymi 200-metrowymi odcinkami. Staraj się uzyskać < 10 s różnicy między najszybszym i najwolniejszym czasem; gdy różnica jest większa, przerwij sesję.
- Jazda na rowerze 3×9 min w OTS, z 3-minutowym spokojnym kręceniem między poszczególnymi ciężkimi segmentami.
- Bieganie 45 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 1500 m PC w OTS; 90 s odpoczynku; ostudzenie. Pływaj we względnie równym tempie; druga połowa nie powinna być wolniejsza od pierwszej o więcej niż 30 s.
- Jazda na rowerze 80 min jazdy rowerem BP z 15-minutowym biegiem; oba segmenty w spokojnym tempie.
- Bieganie 12 min rozgrzewki; 6 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 12 min studzenia (w sumie 30 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie 16×25 m; 90 s odpoczynku; potem 8×50 m. Czas odpoczynku między segmentami jest równy czasowi ukończenia danego segmentu, więc jeśli przepłynięcie dystansu 25 m zajmuje Ci 25 s, to odpoczywaj przez 25 s. Staraj się wykonać wszystkie 25-metrowe i 50-metrowe segmenty bez zwalniania.
- Jazda na rowerze 5×5 min w OTS. Odpoczywaj po 2 min i 30 s między poszczególnymi segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 8×150 s biegu z 75-sekundowymi odpoczynkami pomiędzy segmentami.

## **Tydzień 2. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 4×400 m w tempie wyścigu na 1500 m. Odpoczywaj po 90 s między segmentami. Wszystkie segmenty przepłynij w podobnym czasie.
- Jazda na rowerze 3×12 min w OTS; następnie 3 min spokojnego kręcenia i BP 15 min biegu w spokojnym tempie.
- Bieganie 50 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 16×100 m w tempie > OTS. Odpoczywaj przez połowę czasu, w jakim przepływasz segment.
- Jazda na rowerze 90 min spokojnej jazdy, lecz z cięższymi podjazdami w sumie przez 6 min.
- Bieganie 13 min rozgrzewki; 9 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 13 min studzenia (w sumie 35 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie 20×25 m. Odpoczywaj między segmentami tyle czasu, ile zajmuje Ci przepłynięcie segmentu. Po skończeniu całości odpocznij przez 60 s i wykonaj 16×25 m — wtedy także odpoczywaj między segmentami przez czas, w jakim przepływasz segment.
- Jazda na rowerze 6×4 min. Odpoczywaj 2 min między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 7×180 s i 90 s odpoczynku między segmentami.

### **Tydzień 3. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 100 m z 90-procentowym wysiłkiem; 30 s odpoczynku; 50 m z 95-procentowym wysiłkiem; 30 s odpoczynku; całość wykonaj 10 razy (w sumie przepłyn 1500 m).
- Jazda na rowerze 2×18 min z 90-procentowym wysiłkiem. 5 min spokojnego kręcenia między segmentami. Następnie BP 15 min biegu w spokojnym tempie.
- Bieganie 55 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 8×200 m w OTS. Odpoczywaj między segmentami przez połowę czasu, w jakim pokonujesz segment.
- Jazda na rowerze 105 min w średnim tempie. Nie biegaj po zakończeniu.
- Bieganie 15 min rozgrzewki; 10 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 15 min studzenia (w sumie 40 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie (Dzielone 1500 m) 500 m i 70 s odpoczynku, 400 m i 60 s odpoczynku, 300 m i 50 s odpoczynku, 200 m i 40 s odpoczynku, 100 m i 30 s odpoczynku, studzenie. Wszystkie segmenty przepłyn w tempie 1,5-kilometrowego wyścigu.
- Jazda na rowerze 8×3 min. Odpoczywaj po 3 min między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 6×210 s oraz 105 s odpoczynku między segmentami.

### **Tydzień 4. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 20×50 m z 90-procentowym wysiłkiem. Odpoczywaj po 30 s między segmentami. Jeśli pokonanie któregoś segmentu zajmie Ci ponad 10% czasu więcej niż pokonanie najszybszego (zwykle pierwszego), zrób dłuższy odpocznik. Jeśli wciąż jesteś o 10% wolniejszy, przerwij sesję.
- Jazda na rowerze 16 km PC i BP 15 min biegu. Oszacuj swoją sprawność i porównaj w 8. i 12. tygodniu.
- Bieganie 60 min w spokojnym tempie.



### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 1500 m PC; 90 s odpoczynku; studzenie. Płyn we względnie równym tempie; druga połowa nie powinna być wolniejsza od pierwszej o więcej niż 30 s.
- Jazda na rowerze 115 min spokojnej jazdy, ale włoż więcej wysiłku na podjazdach w sumie przez 10 min.
- Bieganie 16 min rozgrzewki; 13 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 16 min studzenia (w sumie 45 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie 60×25 m w OTS. Odpoczywaj po 20 s między segmentami. Jeśli zmierzysz czas od początku pierwszego segmentu do końca ostatniego i odejmiesz 19 min i 40 s, to otrzymasz czas przepłynięcia dzielonych 1500 m.
- Jazda na rowerze 11×2 min. Odpoczywaj po 60 s między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 5×240 s w tempie 10-kilometrowego wyścigu i 120 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 5. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 3×200 m. Odpoczywaj po 90 s między segmentami. Następnie 6–9×100 m i 60 s odpoczynku między segmentami. Segmenty po 100 m powinno się przepływać w tym samym tempie co segmenty po 200 m (czyli kończyć je w czasie o połowę krótszym).
- Jazda na rowerze 4×10 min z 90-procentowym wysiłkiem; 3 min spokojnego kręcenia między segmentami.
- Bieganie 65 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 5×300 m w OTS. Odpoczywaj między segmentami w czasie o połowę krótszym niż czas ukończenia segmentu.
- Jazda na rowerze 125 min w spokojnym tempie, ale włoż większy wysiłek w ostatnie 15 min, następnie BP 15 min spokojnego biegu.
- Bieganie 17 min rozgrzewki; 16 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu, 17 min studzenia (w sumie 50 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie (Dzielone 1500 m) 30×50 m w OTS, 30 s odpoczynku między segmentami. Czas przepłynięcia dzielonych 1500 m to całkowity czas minus 14 min i 30 s.
- Jazda na rowerze 4×6 min, po 3 min odpoczynku między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 4×300 s i 150 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 6. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 200 m w OTS; 60 s odpoczynku; 50 m w tempie > OTS; 30 s odpoczynku; wykonaj całość 4–6 razy, aby przepłynąć w sumie 1000–1500 m.
- Jazda na rowerze 13 min z 90-procentowym wysiłkiem; BP 5 min biegu w średnio ciężkim tempie; 5 min spokojnego kręcenia; całość wykonaj trzy razy.
- Bieganie 70 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 4×400 m w OTS, po 90 s odpoczynku między segmentami. Każde 400 m powinno być o 5–10 s szybsze niż poprzednie (oczekiwane czasy to: nr 1 — rekord osobisty na 400 m+50 s; nr 2 — rekord osobisty na 400 m+40 s; nr 3 — rekord osobisty na 400 m+30 s; nr 4 — rekord osobisty na 400 m+20 s).
- Jazda na rowerze 110 min w średnim, stabilnym tempie.
- Bieganie 13 min rozgrzewki; 20 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 13 min studzenia (w sumie 46 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie (Dzielone 1500 m) 32×25 m, po 10 s odpoczynku między segmentami; dodatkowe 2 min odpoczynku; 14×50 m i po 20 s odpoczynku między segmentami.
- Jazda na rowerze 5×5 min, po 2 min i 30 s odpoczynku między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 3×400 s i po 200 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 7. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 6×100 m, po 60 s odpoczynku między segmentami; 8×75 m, po 60 s przerwy między segmentami; 6×50 m, po 60 s odpoczynku między segmentami. Wszystkie segmenty w OTS.
- Jazda na rowerze 2×20 min w OTS, po 5 min spokojnego kręcenia między segmentami; następnie BP 15 min biegu w średnim tempie.
- Bieganie 75 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 1500 m PC w OTS; 90 s odpoczynku; studzenie. Płyn we względnie równym tempie; druga połowa nie powinna być wolniejsza od pierwszej o więcej niż 30 s.
- Jazda na rowerze 120 min, w tym ostatnie 25 min w OTS; BP 15 min w żywym tempie; 10 min studzenia.
- Bieganie 9 min rozgrzewki; 22 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 9 min studzenia (w sumie 40 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie (Dzielone 1500 m w blokach po 500 m) 20×25 m i po 10 s odpoczynku między segmentami; dodatkowe 2 min odpoczynku; 10×50 m i po 20 s odpoczynku między segmentami; dodatkowe 2 min odpoczynku; 5×100 m i po 30 s odpoczynku między segmentami. W tej sesji masz sobie radzić z wyczerpaniem, próbując uniknąć pogorszenia mechaniki ruchów ramion.
- Jazda na rowerze 6×4 min, po 2 min odpoczynku między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 8×150 s i po 75 s odpoczynku między segmentami.

### **Tydzień 8. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 16 – 20×100 m, po 70 s odpoczynku między segmentami. Jeśli wydłużasz odpoczynek, przepływaj segmenty szybciej. Jeśli którykolwiek segment jest ponad 8 s wolniejszy od najszybszego, wykonaj następny; jeśli znowu będzie wolniejszy, zakończ sesję.
- Jazda na rowerze 16 km PC i BP 15 min trudnego biegu. Obie części w OTS. Zanotuj czasy i porównaj z 4. i 12. tygodniem.
- Bieganie 65 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 3×500 m w OTS, po 90 s odpoczynku między segmentami.
- Jazda na rowerze 130 min, w tym ostatnie 20 min w OTS; następnie BP 10 min biegu w żywym tempie.
- Bieganie 8 min rozgrzewki; 24 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 8 min studzenia (w sumie 40 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie (Dzielone 1500 m w blokach po 500 m) 50 m; 20 s odpoczynku; 75 m; 20 s odpoczynku; 100 m; 20 s odpoczynku; 125 m; 20 s odpoczynku; 150 m; 90 s odpoczynku; całość wykonaj trzy razy, za każdym razem w tempie 1,5-kilometrowego wyścigu.
- Jazda na rowerze 7×3 min, po 1,5 min odpoczynku między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 7×180 s i po 90 s odpoczynku między segmentami.

### **Tydzień 9. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 6×300 m i po 70 s odpoczynku między segmentami. Jeśli wydłużasz odpoczynek, przepływaj segmenty szybciej.

Jazda na rowerze 4×11 min w OTS i po 5 min spokojnego kręcenia między segmentami;  
BP 10 min spokojnego biegu.

Bieganie 75 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

Pływanie 6×200 m PC w OTS, po ≤ 90 s odpoczynku między segmentami.

Jazda na rowerze 110 min, w tym ostatnie 25 min w OTS; BP 15 min biegu w OTS;  
10 min spokojnego kręcenia w ramach ostudzenia.

Bieganie 8 min rozgrzewki; 19 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu;  
8 min studzenia (w sumie 35 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

Pływanie (Dzielone 1500 m) 25 m; 10 s odpoczynku; 50 m; 20 s odpoczynku; 75 m;  
30 s odpoczynku; 100 m; 40 s odpoczynku; całość wykonaj sześć razy,  
za każdym razem w tempie 1,5-kilometrowego wyścigu.

Jazda na rowerze 7 min w OTS; 3 min spokojnego kręcenia; całość wykonaj cztery razy.

Bieganie 45 min, w tym 6×210 s i po 105 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 10. Kluczowe sesje nr 1**

Pływanie 6×250 m i po 70 s odpoczynku między segmentami, wszystkie w OTS.

Jazda na rowerze 3×14 min w OTS; BP 15 min biegu w średnim tempie.

Bieganie 80 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

Pływanie 3×600 PC w OTS i po 2 min odpoczynku między segmentami; 50 m aktywnego,  
lecz spokojnego studzenia.

Jazda na rowerze 125 min, w tym ostatnie 20 min w OTS; BP 20 min biegu w OTS.

Bieganie 7 min rozgrzewki; 26 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu;  
7 min studzenia (w sumie 40 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

Pływanie (Dzielone 1500 m) 30×25 m i po 30 s odpoczynku między segmentami;  
dodatkowe 90 s odpoczynku; 10×75 m i po 45 s odpoczynku między segmentami.  
Wszystkie segmenty w tempie 1,5-kilometrowego wyścigu.

Jazda na rowerze 5×6 min i po 3 min spokojnego kręcenia między segmentami.

Bieganie 45 min, w tym 5×240 s i po 120 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 11. Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 150 m; 30 s odpoczynku; 250 m; 30 s odpoczynku; całość wykonaj cztery razy w tempie 1,5-kilometrowego wyścigu.
- Jazda na rowerze 3×13 min w OTS i po 5 min spokojnego kręcenia między segmentami; BP 10 min spokojnego biegu.
- Bieganie 75 min w spokojnym tempie.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 1500 m PC; 90 s odpoczynku, studzenie. Płyn we względnie równym tempie; druga połowa nie powinna być wolniejsza od pierwszej o więcej niż 30 s.
- Jazda na rowerze 135 min, w tym ostatnie 10 min w OTS; BP 15 min biegu w OTS; 10 min spokojnego kręcenia.
- Bieganie 17 min rozgrzewki; 16 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 17 min studzenia (w sumie 50 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie (Dzielone 1500 m w OTS) 100 m; 40 s odpoczynku; 75 m; 30 s odpoczynku; 50 m; 20 s odpoczynku; 25 m; 10 s odpoczynku; całość wykonaj sześć razy. Jeśli 50-metrowy odcinek staje się coraz trudniejszy, to albo potrzebujesz dłuższego odpoczynku, albo wcześniej płynąłeś za szybko, albo kumulowanie treningów Cię męczy i potrzebujesz dłuższej regeneracji.
- Jazda na rowerze 5×5 min i po 3 min spokojnego kręcenia między segmentami. Do triathlonu zostały tylko cztery tygodnie. Staraj się ukończyć te 5-minutowe segmenty nieco szybciej niż Twoje OTS.
- Bieganie 45 min, w tym 4×300 s i po 150 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 12. Kluczowe sesje nr 1** **(częściowa redukcja treningów)**

- Pływanie 20×25 m w OTS lub szybszym; po 30 s odpoczynku między segmentami.
- Jazda na rowerze Odpoczywaj przez 2–3 dni przed tą sesją: 16 km PC; BP 15 min biegu w OTS. Porównaj czasy z 4. i 8. tygodniem.
- Bieganie 70 min w spokojnym tempie; 6×20 s z 90-procentowym wysiłkiem.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 2×800 m w OTS; 90 s odpoczynku; studzenie.

- Jazda na rowerze 110 min, w tym ostatnie 20 min w OTS; BP 10 min biegu w OTS; 10 min spokojnego kręcenia.
- Bieganie 8 min rozgrzewki; 20 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 8 min studzenia (w sumie 36 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie 200 m w tempie niższym niż tempo 1,5-kilometrowego wyścigu; odpoczywaj przez połowę czasu, w jakim pokonałeś ten odcinek; 25 m w tempie wyższym niż OTS; całość wykonaj osiem razy.
- Jazda na rowerze 6×4 min i po 2 min spokojnego kręcenia między segmentami. Ponieważ zostały trzy tygodnie, przejedź te segmenty w tempie nieco szybszym niż OTS.
- Bieganie 45 min, w tym 3×400 s i po 200 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 13.**

### **(redukcja treningów)**

### **Kluczowe sesje nr 1**

- Pływanie 16×25 m w tempie > OTS; po 30 s odpoczynku między segmentami. Płyn długi i silnymi pociągnięciami; unikaj szybkich ruchów.
- Jazda na rowerze 4×8 min w OTS; po 5 min spokojnego kręcenia między segmentami.
- Bieganie 50 min w spokojnym tempie; 6×20 s z 90-procentowym wysiłkiem.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 4×400 m w tempie > OTS; po 90 s odpoczynku między segmentami; studzenie. Pilnuj, żeby różnica między najszybszym a najwolniejszym segmentem nie przekraczała 8 s. Na tej podstawie możesz policzyć szacowane tempo w zawodach: od całkowitego czasu sesji odejmij 4 min i 30 s (trzy odpoczynki), a wynik podziel przez 16 i pomnóż przez 15.
- Jazda na rowerze 80 min, w tym ostatnie 15 min w OTS; BP 15 min biegu w OTS.
- Bieganie 10 min rozgrzewki; 10 min w tempie 10-kilometrowego wyścigu; 10 min studzenia (w sumie 30 min).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie 10×100 m w tempie 1,5-kilometrowego wyścigu; po 60 s odpoczynku między segmentami. Ostatnie 4 odcinki powinny być najszybsze. Skup się na prawidłowych ruchach ramion.
- Jazda na rowerze 5×5 min; po 2 min i 30 s spokojnego kręcenia między segmentami.
- Bieganie 45 min, w tym 4×300 s i po 150 s odpoczynku między segmentami.

## **Tydzień 14.** Kluczowe sesje nr 1 (tydzień zawodów)

- Pływanie 300 m w OTS między wtorkiem a piątkiem, jeśli triathlon odbywa się w niedzielę. Płyń poniżej tempa wyścigowego, żeby nie uszczuplać swoich zasobów energii na zawody.
- Jazda na rowerze 5 km PC; BP 10 min jazdy we wtorek lub w środę przed dniem zawodów.
- Bieganie 30 min w spokojnym tempie, w tym 4×20 s z 90-procentowym wysiłkiem.

### **Kluczowe sesje nr 2**

- Pływanie 25 m sprintu; 20 s odpoczynku; 25 m treningu technicznego; 40 s odpoczynku; całość wykonaj pięć razy.
- Jazda na rowerze 10 min rozgrzewki; 30 min spokojnego kręcenia, w tym cztery 15-sekundowe przyspieszenia oddalone o 2 min i 30 s; 10 min studzenia.
- Bieganie 1 min spokojnie; 1 min średnio intensywnie; 1 min intensywnie; całość wykonaj cztery razy. Całkowity czas biegania: 12 min (użyj stopera, który wydaje dźwięk co minutę).

### **Kluczowe sesje nr 3**

- Pływanie 8×50 m; po 60 s odpoczynku między segmentami; potem 8×25 m i po 45 s aktywnego odpoczynku między segmentami (utrzymywanie się na wodzie w pozycji horyzontalnej). Pod koniec każdego 25-metrowego segmentu płyń sprintem.
- Jazda na rowerze 30 min spokojnego kręcenia z sześcioma 20-sekundowymi zrywaniami.
- Bieganie 25 min, w tym 6×15 s intensywnego biegu i po 75 s aktywnego odpoczynku (joggingu) między segmentami.

## **Dodatkowe sesje**

Gdybyś chciał trenować więcej niż sześć razy w tygodniu, te sesje musiałyby być łatwe. Aktywne, lecz spokojne treningi poniżej 60 min mogą przyspieszyć proces regeneracji, pod warunkiem że są wykonywane w strefie I lub II albo poniżej 6. poziomu wysiłku.

### **Kluczowe sesje nr 4**

- Pływanie Nacisk na ćwiczenia techniczne — praca nóg i rąk osobno i długie, mocne pociągnięcia. Staraj się zredukować liczbę ruchów na danym dystansie.
- Jazda na rowerze Lekcja wysokich obrotów. Zwiększenie tętna jest w porządku, lecz pedałuj z niewielkim oporem. Poziom wysiłku musi być poniżej 7., w przeciwnym wypadku będzie to miało wpływ na odpoczynek w tym tygodniu treningowym i w następnym.
- Bieganie Nie wykonuj więcej niż cztery biegi na tydzień.



Starannie przeczytaj informacje o zawodach

## Dzień zawodów

Trzecia sekcja tej książki traktuje o zawodach i do niej powinieneś sięgnąć, gdy nadejdzie dzień Twojego pierwszego triathlonu. Będzie to dystans sprinterski, więc niektóre kwestie z tego rozdziału Ciebie nie dotyczą, lecz i tak dobrze jest zapoznać się z pewnymi aspektami zawodów przed ich rozpoczęciem.

### REGUŁY I PRZEPISY ZAWODÓW

Pamiętaj o tym, żeby zapoznać się z regułami zawodów i nie łamać ich, gdyż nie ma żadnych

wyjątków, nawet jeśli to Twój pierwszy triathlon. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, jak najszybciej wyślij maila do organizatorów; nie zwlekaj do ostatniego tygodnia, gdyż mogą wtedy być zbyt zajęci, żeby odpowiedzieć.

Każde wydarzenie jest inne, więc sprawdzaj kilka razy stronę internetową, na wypadek gdyby coś się zmieniło od dnia rejestracji. Zawsze chodź na mityngi przed wyścigiem i stój blisko z przodu, żeby mieć pewność, że usłyszysz wszystko, co powiedzą organizatorzy.

Poniższe reguły są bardzo powszechnie stosowane.

- Przymuszczalnie będzie trzeba mieć własny czepek kąpielowy.
- Nagość jest niedozwolona w trakcie zmiany ubrań w strefach (i w żadnych innych strefach).
- Zawsze miej na głowie kask, gdy jesteś w kontakcie ze swoim rowerem, w przeciwnym wypadku zostaniesz natychmiast zdyskwalifikowany.
- W amatorskich triathlonach drafting w trakcie jazdy jest niedozwolony. Drafting polega na tym, że jeden z zawodników trzyma się blisko z tyłu innego, aby zdobyć przewagę polegającą na jechaniu w cieniu aerodynamicznym tego pierwszego, co wymaga mniej wysiłku. Dlatego pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej odległości od rowerzysty przed Tobą. (Uwaga: w zawodowym triathlonie drafting jest teraz dopuszczalny).
- Jazda na rowerze w strefie zmian jest zabroniona.
- Słuchanie muzyki w trakcie wyścigu jest zwykle zabronione.

Zawodnikom nie wolno korzystać z pomocy z zewnątrz od nikogo poza oficjalnymi wolontariuszami, chyba że reguły mówią inaczej.

Śniadanie w dzień zawodów powinno być sprawdzone i pewne, na przykład lekki, węglowodanowy posiłek składający się z płatków na mleku lub tostu, miodu i banana itp. Spożyj je 2 – 3 godz. przed wyścigiem. Dbaj o nawodnienie, regularnie sącząc płyny aż do 10 min przed startem. Wykonaj lekkie ćwiczenia rozgrzewające i nie zapomnij zaznajomić się ze strefami zmian.





© Richard Stabler

*Wiedz, gdzie są stacje zaopatrzenia, i korzystaj z nich*

Zacznij spożywać swój węglowodanowy napój 3 – 5 min po rozpoczęciu jazdy na rowerze i pij go w regularnych odstępach, lecz przestań na 5 min przed końcem. W tym okresie zmień na łatwiejsze przełożenie i zwiększ kadencję, aby prędkość pozostała bez zmian, lecz zmniejszyło się obciążenie nóg w przygotowaniu do biegu.

Zostaw butelkę z napojem w rowerze, gdyż podczas biegu będziesz otrzymywał płyny w oficjalnych punktach odżywczych. Jeśli nie ma takich punktów, weź swoją butelkę i pij z niej w trakcie biegu.

Staraj się nie rozpoczynać żadnego segmentu w zbyt dużym tempie, bo szybko się wyczerpiesz.

## **Samodzielna analiza swojego pierwszego triathlonu**

Gdy ukończysz pierwszy wyścig, powinieneś jak najszybciej przeanalizować swoje osiągi, najlepiej w ciągu najbliższych kilku dni, gdy pamięć będzie wciąż świeża. Musisz pamiętać zarówno najlepsze, jak i najgorsze punkty i przyznać przed sobą, co poszło dobrze, a co źle. Podczas zawodów może się zdarzyć bardzo wiele i wszystkie te doświadczenia są cenne.

Poniżej znajdziesz listę czynników, które należy rozważyć, aby następnym razem poszło lepiej.

### **NIEWŁAŚCIWIE ZREDUKOWAŁEM TRENINGI**

Czy odpuściłeś sobie wystarczająco z treningami i zapewniłeś sobie odpowiednią ilość wartościowego czasu odpoczynku w ciągu trzech tygodni przed wyścigiem? Jeśli jedyny wolny czas miałeś wtedy, gdy spałeś, to następnym razem potrzebujesz więcej odpoczynku w tym okresie. Dzięki

redukcji w dzień zawodów powinno się mieć mnóstwo energii. Jeśli tak było z Tobą, następnym razem powtórz swoją strategię; jeśli nie, to zachowaj częstotliwość treningów, lecz zmniejsz intensywność siedem dni wcześniej.

## PRZESTRASZYŁAM SIĘ RANO W DZIEŃ ZAWODÓW I PRZEGRAŁAM JESZCZE PRZED STARTEM

W ten sposób przegrano więcej razy, niż wygrano. Musisz zignorować to, co robią pozostali w ostatnich kilku tygodniach przed zawodami, i skupić się na własnym programie. Pamiętaj też, że możesz osiągnąć dobry wynik, nawet gdy nie wygrasz. Nie poddawaj się negatywnym myślom w okresie poprzedzającym wyścig.

## NIE DAŁEM RADY ZE WZGLĘDU NA MAŁY POZIOM ENERGII

Czybyś upchnął dodatkowe sesje lub zwiększył liczbę lub intensywność treningów w ostatnich trzech tygodniach przed triathlonem, nie zastanawiając się nad konsekwencjami? Taka strategia zbliży Cię raczej do krawędzi wyczerpania niż do podium zwycięzcy. Musisz się trzymać zalecanego Ci programu.

## ĆWICZYŁAM ODPOWIEDNIO DUŻO, ALE DO DNIA ZAWODÓW NIE ZROBIŁAM POSTĘPÓW

Gdy wciskasz w rozkład dnia poranne pływanie lub późnowieczorne bieganie, pamiętaj, że na każdą godzinę treningu potrzebujesz przynajmniej o 30 min więcej snu. Dawaj sobie wycisk, ale nie zapominaj o właściwej regeneracji.



© Nigel Farrow

## BYŁEM ZDENERWOWANY

Zdenerwowanie bywa korzystne, lecz musisz też umieć przewycięzać swoje obawy, aby nie ograniczały Twoich możliwości w trakcie zawodów. Regularne wizualizacje w miesiącach poprzedzających zawody pomogą Ci skoncentrować się na wydarzeniu. Początkowo rozbij wyścig na małe elementy, aby później połączyć wszystkie w jedną całość. Intensywne rozmyślanie tylko w ostatnim tygodniu przed zawodami przynosi wręcz odwrotny efekt.

## ROZPOCZĘŁAM WYŚCIG W ZBYT SZYBKIM TEMPIE

Czy musiałoś zwolnić w późniejszych etapach, gdyż zbyt szybko zabrakło Ci sił? Musisz się nauczyć hamo-

wać. W trakcie pływania pomagają skupianie się na uzyskiwaniu dobrych, długich ruchów ramion. Ćwicz utrzymywanie tempa w następnych treningach. Licz ruchy ramion na początku, w połowie i pod koniec każdego treningu.

## NIE BYŁEM W STANIE UTRZYMAĆ SWOJEGO TEMPА WYŚCIGOWEGO

To wynika z trenowania w zbyt wolnym lub zbyt szybkim tempie. Potrzebujesz treningu z odwróconą szybkością (czyli ostatnie odcinki pokonujesz szybciej niż pierwsze) i dłuższymi odcinkami.

## ŹLE SIĘ CZUŁAM W ZWIĄZKU Z WYŚCIGIEM

Czy byłeś w stanie zidentyfikować cienką granicę między wysiłkiem poprawiającym wyniki a wysiłkiem, który doprowadza do skrajnego wyczerpania i zmusza do zwolnienia tempa? Im więcej treningów w tempie wyścigowym, tym większe szanse na uzyskanie satysfakcjonującego wyniku następnym razem. Tempo, jakie wybierzesz, zależy od rodzaju zawodów, gdyż każde z nich mają inne warunki. Im dłuższe dystanse, tym niższe powinno być tempo początkowe, żeby móc ukończyć wyścig w najlepszym możliwym czasie. Na podstawie czasu uzyskanego w triathlonie sprinterskim powinnaś móc przewidzieć swój czas na dystansach olimpijskich.

## NA MOJE WYNIKI WPŁYNNĘY OGRANICZAJĄCE CZYNNIKI

W których częściach triathlonu dostrzegłeś swoją słabość? Trudno było Ci przemknąć przez strefę zmian po pływaniu? Mięśnie nóg przyzwyczały się do pedałowania dłużej niż 10 min? Doświadczyłeś uczucia ciężkich nóg na początku biegania? Jeśli tak, trenuj zakładki — pływanie/jazda na rowerze lub jazda na rowerze/bieganie. Być może skusiłeś się na włączenie na zawodach wyższego przełożenia niż normalnie na treningu albo zbyt krótko pedałowałeś na końcu na niższej przerzutce i nogi nie zdążyły się rozluźnić podczas bezwysiłkowego kręcenia.

Zwolniłeś znacząco przy podjeździe lub wbieganiu na wzgórze? A może utrzymałeś pozycję, lecz potem trudno Ci było się pozbierać? Jeśli tak, wykonuj siłowe treningi podjazdów i podbiegów w szybszym tempie na różnego rodzaju wzgórze. Dodatkowo pracuj nad techniką, gdyż nieefektywność może także być powodem słabego podjazdu.



*Upewnij się, że dobrze jeździsz na rowerze*

## MOJE UMIEJĘTNOŚCI BYŁY NIEWYSTARCZAJĄCE

Czy traciłaś czas do innych rowerzystów na szybkich zjazdach w dół lub w technicznie trudnych odcinkach? Trenowanie jazdy za innym rowerzystą poprawi Twoją technikę, lecz musisz być ostrożna. Gdy podążasz za innym rowerzystą na zakręcie lub w dół w znacznie szybszym tempie, niż jesteś przyzwyczajona, to przypuszczalnie się zderzycie. Poproś rowerzystę przed Tobą, aby zwiększał prędkość stopniowo.

## **POZWOLIŁEM, ABY NA ZAWODACH WPŁYŃĘLI NA MNIE INNI LUDZIE**

Gdy skupiasz się na innych zawodnikach na początku lub w trakcie triathlonu, to automatycznie przegrywasz, gdyż powinieneś być skupiony wyłącznie na sobie. W przyszłości trenuj głównie samotnie, abyś mógł dostroić się do swojego oddechu, tętna i obserwowanego wysiłku. Na każdych zawodach zdarzą się osoby, które są szybsze lub wolniejsze od Ciebie, osoby z mnóstwem kosztownego sprzętu lub fantazyjnymi strojami; zignoruj je wszystkie. Liczysz się Ty.

## **NIE POZBIERAŁAM SIĘ JUŻ PO WCZEŚNIE POPEŁNIONYM BŁĘDZIE**

Zamęczałaś się drobnym błędem popełnionym na początku triathlonu? Musisz nauczyć się odkładać takie małe wpadki w odległy zakątek umysłu na cele późniejszej analizy i kontynuować realizację swojego planu wyścigu. Powtarzaj sobie, że nie jesteś w stanie zmienić przeszłości, lecz możesz wpłynąć na przyszłość, podejmując teraz pozytywne działania.

## **NIE BYŁEM PEWNY SWOJEJ WYTRZYMAŁOŚCI**

Czasem sportowcy utrzymują stałe tempo, lecz pod koniec nie potrafią przyspieszyć. Jest to często błędnie interpretowane jako przykład słabego startu, lecz w rzeczywistości swój najlepszy wynik danego dnia niemal zawsze uzyskuje się w równym tempie.

Niektórzy triathloniści wykonują odpowiednio dużo treningów wytrzymałościowych, a i tak zwalniają pod koniec wyścigu. Jeśli do nich należysz, potrzebujesz solidniejszego śniadania i lepszej rozgrzewki; musisz wcześniej wpaść w stabilne tempo, a w trakcie wyścigu potrzebujesz drobnych ilości jedzenia i napoju w regularnych odstępach. Dodatkowo trenowanie ekonomicznej techniki pozwoli Ci zwiększyć zasoby energii.

## **SŁABO KONTROLOWAŁAM SWOJĄ PRĘDKOŚĆ**

Ruszyłaś z kopyta, potem nie byłaś w stanie utrzymać tempa i znacznie zwolniłaś, a następnie znowu przyspieszyłaś? Twój błąd polega na tym, że zbyt intensywnie trenowałaś szybkość przed zrobieniem bazy wytrzymałościowej. W ten sposób stałaś się szybsza, ale nie wydolniejsza, dlatego musisz popracować nad wytrzymałością.

Może też być tak, że zbyt duża część treningów była podejmowana w tempie wyższym niż Twoje tempo startowe. Teoretycznie dzięki temu powinnaś móc swobodnie utrzymywać tempo startowe, ponieważ jednak nie trenowałaś konkretnie tego tempa, w dzień zawodów nie byłaś w stanie stabilnie się go trzymać. Powinnaś nadal ćwiczyć z szybszymi od siebie osobami, lecz tylko raz w tygodniu. W przeciwnym razie zwyczajnie nie będziesz w stanie zregenerować się na czas, a to zahamuje postępy.

## **NIE PORADZIŁEM SOBIE ZE ZMIANAMI**

Nie byłeś w stanie wykonać tego, co trenowałaś, gdyż zawody Cię przytłoczyły. Musisz ćwiczyć zmiany tak długo, aż staną się na tyle automatyczne, że żadne rozproszenie nie wpłynie na Twoje działania.



© Nigel Farrow

## W DZIEŃ ZAWODÓW PRZYDAŁBY MI SIĘ LEPSZY SPRZĘT

Nowy sprzęt zawsze daje mentalnego kopa, lecz decyduj się na zakup tylko, jeśli faktycznie poprawi Twoje wyniki. Triathlonowa kierownica, aerodynamiczne koła oraz lżejszy łańcuch i kaseta mogą Ci pomóc, lecz być może do uzyskania lepszego wyniku potrzebujesz tylko profesjonalnego dopasowania roweru.



© Jay Prasuhn

Wykorzystuj każdą stację zaopatrzenia

## CHYBA MUSZĘ SIĘ ZASTANOWIĆ NAD SWOJĄ DIETĄ

Śniadanie w dzień zawodów Ci pomogło czy zaszkodziło? Co negatywnie wpłynęło na Twoje wyniki — głód czy wyczerpanie?

Jeśli niedługo po starcie czułeś głód, to znaczy, że potrzebujesz więcej kalorii. Jeżeli miałeś problem ze zjedzeniem rano dużego posiłku, musisz poćwiczyć wstawanie wcześniej i konsumowanie takiej ilości jedzenia. Niestety, gdy rano w dzień wyścigów nie dostarczysz organizmowi odpowiedniej liczby kalorii, zawsze uzyskasz wyniki gorsze od średniej.



*Słabe mięśnie brzucha i dolnego odcinka kręgosłupa powodują utratę formy*

Gdy mimo właściwej strategii żywieniowej wciąż uzyskujesz słabsze wyniki, Twoim problemem przypuszczalnie jest wyczerpanie.

## MAM ZA SŁABE MIĘŚNIE BRZUCHA I DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW

Jeśli w trakcie zawodów nie byłeś w stanie utrzymać właściwej postawy ciała, przypuszczalnie masz słabe mięśnie brzucha i dolnej części pleców. Dopóki nie rozwiążesz tego problemu, powinnaś ćwiczyć te mięśnie, zamiast wykonywać treningi wytrzymałościowe.

## PRZYTŁOCZYŁY MNIE PANUJĄCE WARUNKI

Brzmi to jak oczywistość, lecz musisz ćwiczyć we wszelkich warunkach i sytuacjach — w zimnej wodzie, przy wysokich falach, podczas deszczu, wiatru i ukropu, z masą równocześnie startujących ludzi itd. — abyś w dzień zawodów był przygotowany na większość ewentualności.

## SŁABO RADZIŁAM SOBIE ZE ZMIANAMI TEMPА

Zwiększyłaś tempo, aby wyprzedzić innego rowerzystę, lecz potem nie potrafiłaś na czas zregenerować się po gwałtownym wydatku energii? Jeśli tak, potrzebujesz sesji, na których będziesz ćwiczyć zmianę tempa. Powinny one jednak stanowić małą część Twojego programu. Prócz tego wizualizuj sobie zakończone sukcesem wyprzedzanie innych.

## MIAŁEM SŁABĄ EKONOMIĘ RUCHÓW

W triathlonie na dystansie sprinterskim nieekonomiczne ruchy mogą ująć Ci płazem, lecz w dłuższych wyścigach musisz ograniczyć marnowaną w ten sposób energię. Powinieneś pracować nad techniką, szczególnie po wymagającym treningu, gdyż wtedy najbardziej się pogarsza. Nigdy nie przyspieszaj kosztem techniki, zwłaszcza w pływaniu.

## TEGO DNIA WSZYSTKO SPRZYSIĘGŁO SIĘ PRZECIWKO MNIE

Zawsze najlepiej jest wcześniej rozpoznać problem i zająć się nim na treningu, dlatego przed zawodami powinnaś spróbować wyobrazić sobie każdy możliwy scenariusz. Jeśli jednak po prostu zaczniesz szukać wykrętów tłumaczących słabe wyniki, uświadom sobie, że i tak masz większe szczęście niż wielu innych, którzy nigdy nie osiągnęliby tego co Ty.

## Regeneracja

Zupełnie normalne jest doświadczanie po zawodach mentalnego wyczerpania oraz bólu i sztywności mięśni. Jestem też przekonany, że niektórzy triathloniści mogą przeżywać po zawodach umiarkowaną depresję ze względu na brak treningów w okresie regeneracji. Jeżeli jednak w ciągu tygodnia po zawodach zaczniesz wracać Ci zapał do ćwiczeń, to przypuszczalnie Twój organizm się zregenerował.

Jeżeli potrzebujesz więcej czasu na regenerację po zawodach, przypuszczalnie musisz poprawić jakość snu na 10 dni przed zawodami i unikać aktywności fizycznej lub psychicznej przez cały czas, gdy nie śpisz.



© Nigel Farrow

## Przygotowanie nowego programu treningowego

Gdy zidentyfikujesz wszystkie błędy i słabości swojego występu oraz te elementy, w których spisałeś się na medal, musisz wykorzystać tę wiedzę do takiej modyfikacji zachowań treningowych, aby te dobre elementy stały się normą. Pierwszy krok to opracowanie nowego programu ćwiczeń.

Przypuszczalnie teraz będziesz w stanie ćwiczyć w większym skupieniu. Jeśli na przykład pod koniec wyścigu pogorszyła się Twoja technika, uwzględnij w programie więcej ćwiczeń technicznych. Z kolei gdy musisz poprawić pływanie, zastanów się nad wynajęciem wykwalifikowanego trenera.

Chociaż dystans triathlonu olimpijskiego jest dwukrotnie dłuższy niż sprinterskiego, zalecam Ci zwiększenie czasu treningowego przynajmniej o 50% względem czasu poświęconego na przygotowanie do triathlonu sprinterskiego.

Największym wyzwaniem w przejściu na dystans olimpijski jest pływanie. Co prawda dystans olimpijski jest dwukrotnie dłuższy niż tradycyjny dystans sprinterski, lecz jeśli uczestniczyłeś w triathlonie z pływaniem odbywającym się na basenie, musiałeś przepłynąć tylko 400 m. W takim przypadku dystans olimpijski w pływaniu jest niemal czterokrotnie większy, podczas gdy w jeździe na rowerze i bieganiu tylko dwukrotnie większy.

To jednak nie wszystko. Teraz będzie trzeba przepłynąć 1500 m na otwartym akwenu, co wydaje się niemal zupełnie odrębną dyscypliną. Mimo to musisz się z tym oswoić. Musisz także nauczyć się dobrze szacować swoje tempo, bo jeśli w którymkolwiek segmencie przesadzisz nawet odrobinę, albo odczujesz to w następnym segmencie, albo pod koniec wyścigu gwałtownie stracisz siły.

Musisz się nawadniać przez 2 – 4 godz. lub dłużej, które zajmie Ci udział w triathlonie, przyjmując jednocześnie węglowodany i być może też żele energetyczne. Aby rywalizować w dystansie olimpijskim, powinieneś wypracować prędkość pływaka pokonującego 1500 m, kolarza pokonującego 40 km i biegacza pokonującego 10 km w połączeniu z wytrzymałością maratończyka.

Konieczne jest na przykład zwiększanie swoich dystansów pływackich z 200 m przynajmniej do 1500 m; na rowerze możesz robić próby czasowe o długości 10 – 60 min w tempie dystansu olimpijskiego, a raz na tydzień możesz biegać interwały o długości od 800 do 1600 m w przewidywanym tempie startowym. To wszystko w połączeniu z masą innych wymogów treningowych.

## ZMIANY W SPRZĘCIE

Polecam Ci zaopatrzenie się w pedały zatrzaskowe. Dzięki nim będziesz mieć lepsze wyniki na rowerze i przypuszczalnie lepiej będzie Ci się później biegać. Zwykłe pedały dla początkujących wymagają podobnej aktywności mięśni co bieganie, a tym samym wyczerpują te mięśnie, zanim zsiądziesz z roweru.

Triathlonowa podpórka na kierownicę pozwala odpocząć ramionom po przepłynięciu 1,5 km, a jeśli jest dobrze dopasowana, będziesz mieć bardziej aerodynamiczną pozycję. Zwykłe podpórki do jazdy na czas nie są zaprojektowane po to, by były wygodne. W normalnym kolarstwie triathlonowe podpórki są niedopuszczalne, a Ty, ze względów bezpieczeństwa, nie opieraj się na nich, gdy wchodzisz w zakręt lub jedziesz w grupie.



© Clare Kleanthous

Motto zawodów Ironman®: Wszystko jest możliwe



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

# Od startu do mety

Triathlon to wszechstronna konkurencja sportowa — kombinacja kolarstwa, biegu i pływania. Pierwsze zawody triathlonowe odbyły się w 1974 roku w San Diego (Kalifornia, USA). Ich uczestnicy przepłynęli ponad 450 m, przejechali przeszło 8 km, a na koniec przebiegli niemal 10 km. Taki był początek tej wymagającej dyscypliny, która dziś należy do sportów olimpijskich (dystans olimpijski to 1,5 km/40 km/10 km) i jest rozgrywana w bardzo wielu kombinacjach. Najśłynniejsze zawody triathlonowe to z pewnością Ironman. Uczestnicy tych zmagani muszą m.in. przebiec maraton.

Mark Kreamthous ponad 1000 razy przekraczał metę wyścigów sportowych na całym świecie. Ukończył w sumie 400 triathlonów, w tym 32 triatlony Ironman. Ponad 30 lat życia poświęcił treningom i zgłębianiu tajników sukcesu triathlonisty. Dziś nadal startuje w swojej grupie wiekowej, przede wszystkim jednak szkoli swoich następców — sportowców, którzy osiągają fenomenalne wyniki w wielobojach na całym świecie.

Chcesz zacząć przygodę ze sportem? A może jesteś doświadczonym zawodnikiem w innej dyscyplinie? Ta książka jest dla Ciebie! Dowiesz się z niej, jak przygotować się do pierwszych treningów, jaki sprzęt kupić, jaką stosować dietę i jak regenerować organizm. Dzięki radom Marka Kreamthousa opracujesz własny plan treningowy i będziesz mógł ukończyć swój pierwszy wyścig triathlonowy.

**Skorzystaj z systemu monitorowania obciążenia organizmu opracowanego przez Marka, a osiągniesz optymalną wydolność i w pełni przygotujesz się do zawodów!**



Cena 49,00 zł

ISBN 978-83-246-9025-1



9 788324 690251

Nr katalogowy: 20163



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>