

Tartalomjegyzék

Irányelvek az edzéshez	1
<i>Út a sikerhez</i>	1
Légy elhivatott.....	1
Légy céltudatos.....	1
Haladj fokozatosan!.....	1
Amit nem használsz, elvesz.....	2
Igazodj a mindennapokhoz!.....	2
Vezess edzésnaplót.....	2
<i>Az edzés alkotóelemei</i>	2
Bemelegítés.....	2
Technikai gyakorlat.....	3
Fő feladat.....	3
Levezetés.....	3
<i>Az edzőmunka megtervezése</i>	4
Az „ABC” időzítése.....	4
Az „A” verseny kiválasztása.....	4
Pihenés és feltöltődés.....	4
<i>Előkészítő időszak</i>	5
Alapozó időszak.....	5
Versenyfelkészülés.....	5
Karbantartó időszak.....	6
Előkészítő program	7
<i>A program meghatározó elemei</i>	7
Hatékonyság.....	7
Gyakorlás.....	7
Nehezítés.....	7
Teljesítménybesorolás.....	7
Zsíradaptáció.....	8

Irányelvek az edzéshez

„A tervezés és a tudatosság támogatja a teljesítményt” ez a csupa t kezdőbetűs szóból álló mondat akár a triatlon mottója is lehetne. A test triatlonra való felkészítésében a tervezés a legfontosabb fázis. Az edzések néhány alapvető elv szerint történő megtervezésével megbízható alapot tudsz lefektetni, amelyre építve később magabiztosan roboghatsz céljaid felé.

Út a sikerhez

Légy elhivatott

Jókedvűen, szép, napos időben bárki szívesen sportol, de a sikerhez vezető úton azok az igazán kulcsfontosságú napok, amikor nincs kedvünk hozzá. A célhoz vezető úton előfordulhatnak sérülések vagy betegségek, amelyek hosszabb-rövidebb ideig megakadályozzák a munkát, ezért az edzésidőből mindig hozd ki a maximumot.

Légy céltudatos

Ha az úszótechnikádat szeretnéd javítani, ússz többet. Ha bringán jobb szeretnél lenni az emelkedőkön, menj többet hegyre. Ha gyorsabb futó szeretnél lenni, fuss többet. Ezt hívják célirányosságnak: nem a sok felüléstől vagy súlyemelésből leszel jobb úszó, kerékpáros vagy futó. Arra készülj, amit a triatlon megkövetel tőled!

Haladj fokozatosan!

Okosan csináld, és lassan építkezz. A 30 perces futásról egy hirtelen ugrás 90 percre könnyen sérüléshez vezethet, és ezáltal az egész edzésprogramot fel tudja borítani. Ugyanígy könnyen kimerüléshez is vezethet, ha a heti edzőmennyiséget hirtelen a duplájára növeled, mondjuk 101 órától 20 órára. Ideális esetben az edzőmennyiséget ne növeled heti 10 százaléknál többel. Ha vigyázol magadra, és betartod ezt a szabályt hosszú távon jobban fogsz fejlődni.

Amit nem használsz. elvész

Az edzettség elérése visszafordítható folyamat: minden elért fejlődés, amely edzés eredménye, elkezd leépülni, amikor nem edzel vagy szünetet tartasz. eddz mindig kellő rendszerességgel., hogy ne veszíts a kondíciódból, és ne stagnálj.

Igazodj a mindennapokhoz!

Gondold végig, hogy mennyi időt tudsz edzésre fordítani anélkül, hogy az negatív hatással lenne a munkádra, családi életedre vagy a baráti kapcsolataidra. Azt is dönts el, hogy melyik napszakban fogsz edzeni: korán kelő vagy-e, aki a reggeli órákban tud a legjobban edzeni vagy éjszakai bagoly, aki este mozog szívesebben? Az edzéseid zavarnak-e másokat? Hogy elkerüld a szükségtelen konfliktusokat a hozzád köze állókkal, próbáld meg az edzésprogramodat minél jobban a mindennapokhoz igazítani.

Vezess edzésnaplót

Egy egész nap edzőmunkájának részleteit könnyű elfelejteni. Ha viszont edzésnaplót vezetsz, vissza tudod nézni, hogy milyen edzések voltak kifejezetten nehezek vagy élvezetesekek. Egy edzésnapló óriási motivációt adhat, mert megmutatja, hogy milyen keményen dolgoztál, milyen kitartó voltál, és hogyan fejlődöttél. Ha tetszik, részletekbe menően fel tudsz mindent jegyezni, de az is sok erőt adhat, ha csak a fő gyakorlatokról jegyzed fel, hogy érezted magad előtte, közben, utána, és persze felírod az időket.

Az edzés alkotóelemei

Egy könnyű úszásnál, kerékpározásnál vagy futásnál a tempó fokozatos növelése elegendő lehet. Ezzel ellentétben, egy T+-as vagy még intenzívebb edzést több lépcsőben kell felépíteni az eredményesség és a sérülések elkerülése érdekében. Kövesd ezt a négylépcsős felépítést, hogy a legtöbbet tudd kihozni a munkádból.

Bemelegítés

A könnyűkezdés „megalajozza” az ízületeket ízületi folyadékkal, ezáltal csökken a kopás. Emellett a pulzust is felviszi, ami növeli az izmok vérellátását.

Technikai gyakorlat

Miután bemelegedtél, hajts végre sportspecifikus technikai gyakorlatokat vagy rövid sprinteket a fő gyakorlatsorban megcélzott tempó fölött, hogy készen állj erre is.

Fő feladat

Az az aktuális céljaid vagy akár hiányosságaid figyelembevételével megtervezett gyakorlat. Lehet specifikus, ahogy közeledik egy adott verseny, például egy adott pálya megismerése.

Levezetés

A szervezet a megerőltetés után visszaáll a normális állapotba. Úszásnál ez lehet néhány könnyű hossz, könnyű pörgetés a bringán, futás után jó lehet a flushing.

Az edzőmunka megtervezése

Függetlenül attól, hogy valaki profi versenyző vagy teljesen kezdő, ugyanúgy kell megközelítenie a triatlonedzést: a végcél meghatározása után, visszafelé haladva kell kialakítani egy rendszerezett tervet. A terv lehet egy konkrét Ironman vagy akár több verseny a szezon során. Bármilyen legyen is a cél, tervezd előre.

Az „ABC” időzítése

A szezon megtervezésénél az „A” verseny időzítése a meghatározó. A legfontosabb verseny kiválasztásánál mindig vedd figyelembe a rendelkezésre álló időt, a célt és a képességeidet.

Az „A” verseny kiválasztása

A triatlonban azt a versenyt, amelyet fő célként tűzöl ki, 2A” versenynek nevezik. A formaidőzítés ennek a dátumhoz kell igazítani, hogy ekkor tudd a legjobb teljesítményt nyújtani. A „B” versenyek hasonlóak az „A” versenyhez, de ezekre rövidebbek a rápihenési szakaszok, míg egy „C” verseny teljesen edzésből, rápihenés nélkül teljesíthető. Az indulásnál határozd meg, melyik lesz az „A” versenyed, és onnan tervezd visszafelé.

Pihenés és feltöltődés

Az edzés időszakában rákényszeríted a tested, hogy alkalmazkodjon a fizikai kihívásokhoz. Az alkalmazkodás valójában akkor történik meg, amikor pihensz, ezért heti szinten legalább egy pihenőnapot, négy hetente pedig egy pihenőhetet kell beiktatni. A pihenőhét során ne állj le teljesen az edzéssel, de 50-60 százalékkal csökkenteni kell az intenzitást az előző héthez képest, kb. három pihenőnap beiktatásával.

Előkészítő időszak

Ez az időszak nem a sebesség növeléséről és az idők javításáról szól- a fókusz az esetleges technikai hiányosságokon legyen. Mivel a verseny ekkor még nincs a nyakadon, nyugodtan lehet dolgozni az úszás, a kerékpározás és a futás mechanikáján, odafigyelve a rossz beidegződésekre, amelyek később visszatarthatnak. Ilyenkor tanítod meg a szervezetet a zsíradaptációra is edzés közben, az intenzitást pedig folyamatosan növeled – 8 -12 hét alatt eljuthatsz az 1-es (könnyű) tartománytól a 2-es és 3-as tartományig. Ezt követően fogsz készen állni az edzés alapozó időszakára, feltöltődve, tele lelkesedéssel.

Alapozó időszak

A felkészülés második szakaszában próbáld meg az edzettséged minden aspektusán dolgozni, különösen, ha 70.3 vagy Ironman- távokra készülsz. A legtöbb országban ez a felkészülési szakasz a téli idősakra esik. Az északi félteke kemény telei nagy kihívások elé állítják azt, aki ilyenkor szeretne edzeni. Ezt úgy kell felfogni, mintha egy teljesítményperselybe pénzt gyűjtenél, amelyet aztán egy kemény versenyen be lehet váltani. Ahogy fokozatosan növeled az edzésmennyiséget ne felejtse el a 10 százalék alapelvét. A versenyfelkészülés szakaszát nem szabad kimerülten kezdeni. Áll készen a specifikus edzések kihívásaira, amelyek megalapozzák a várt teljesítményt a legfontosabb versenyen.

Versenyfelkészülés

Körülbelül 12 héttel az „A” verseny előtt vizsgálj meg újra a teljesítménybesorolásodat, hogy felmérj az erősségeidet és a hiányosságaidat. Ezek ismeretében állítsd fontossági sorrendbe a tennivalóidat az edzéseken és a formaidőzítésnél, hogy mind testileg, mind mentálisan csúcsmódba kerülhess az „A” versenyre. A céltudatosság ilyenkor válik igazán fontossá.

Karbantartó időszak

Az „A” verseny közeledtével keményen fogsz edzeni, és helyesen fogsz táplálkozni, lemondasz jó néhány „kényeztetésről”. A versenyt követően nyugodtan jutalmazd meg magad, de maradj aktív. Egy könnyű séta vagy úszás segít, hogy tovább „ketyegjen” a szervezet, ami segíti a kemény munkára való visszaállást. A legjobbak így csinálják:

Első nap: úszás

Második nap: úszás és kerékpár

Harmadik nap: úszás, kerékpár és futás

Végezd könnyedén, és ne stresszelj semmin. Ha egy Ironmanen vagy túl, figyelj, hogy milyen jeleket ad a szervezeted – napok is eltelhetnek, amíg a verseny teljes hatása érződik. Ezt követően nézd meg újra, hol állsz a teljesítményed alapján, fejleszd a technikádat, és tervezd meg a következő versenyt – vagy pihenj, és vád a következő szezont.

Előkészítő program

Mielőtt elkezded edzeni a választott távra (sprint, olimpiai, 70.3 féltáv vagy ironman), először egy 8-12 hetes felkészítő időszakot célszerű beiktatnod.

A program meghatározó elemei

A triatlon szezon hosszú, ezért a korai kimerülés elkerülése érdekében tartsd be a fokozatosság elvét. Az előkészítő időszak során, amely a versenyzidőszakon kívül esik, az edzések legyenek lazák, a fókusz az úszás, kerékpározás és a futás helyes technikájának elsajátításán legyen, az alapvető készségfejlesztő gyakorlatok, a bemelegítési technikákat, az erőfejlesztő és kondicionáló gyakorlatokat tanuld meg.

Hatékonyág

Arra készíted fel a szervezeted, hogy a képességeidhez mértén hatékonyan mozogjon, a lehető legkevesebb oxigént felhasználva egy adott sebességnél.

Gyakorlás

Amikor jelentős mértékben változtatsz a technikádon, gyakran ismételd meg az új mozgássort. Az érzékelhető változáshoz minimum heti 3 alkalomra van szükség, legalább 6 héten keresztül.

Nehezítés

Az előkészítő program, felépítéséből adódóan, a fokozatosság elvét követi. Próbáld meg felépíteni az edzéseidet úgy, hogy ne emeld a mennyiséget heti 10 százaléknál nagyobb mértékben.

Teljesítménybesorolás

Minden edzéstervet fontos a saját szinted és képességed szerint alakítani, ha tudod meddig mehetsz el, azzal csökkentheted a betegség és a sérülés veszélyét. Az előkészítő programmal fel tudod mérni a jelenlegi szintedet, amelyre aztán fokozatosan építhetsz.

Zsíradaptáció

A szervezet az edzés és a táplálkozás kombinációjának eredményeként fogja megtanulni hogyan hasznosítsa hatékonyabban zsírtartalékait. Ez későbbi teljesítmény javításában is segíteni fog.

Kezdő edzésterv

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Össz
1. hét	Reggel	Úszás T1/gyorsúszás technika (30perc)		Pihenő	Úszás T1/gyorsúszás technika (30perc)	Spinning T1-T2 pedálfordulat tanulás (40perc)	Futás T1/ séta-futás kombináció 2perc/1perc (30perc)	Pihenő	5
	Délután		Futás T1/ séta-futás kombináció 2perc/1perc (27perc)						
2. hét	Reggel	Úszás T1/gyorsúszás technika (40perc)		Pihenő	Úszás T1/gyorsúszás technika (40perc)	Spinning T1-T2 pedálfordulat tanulás (45perc)	Futás T1/ séta-futás kombináció 1:15/1:45 (33perc)	Pihenő	5
	Délután		Futás T1/ séta-futás kombináció 1:30/1:30 (30perc)						
3. hét	Reggel	Úszás T1/gyorsúszás technika (45perc)		Pihenő	Úszás T1/gyorsúszás technika (45perc)	Spinning T1-T2 pedálfordulat tanulás (45perc)	Futás T1/ séta-futás kombináció 1perc/2perc (36perc)	Pihenő	5
	Délután		Futás T1/ séta-futás kombináció 1perc/2perc (33perc)						
4. hét	Reggel	Úszás T1/vegyes (30perc)			Úszás T1/vegyes (30perc)	pihenő	Túrázás	Pihenő	4
	Délután		Futás T1/ séta-futás kombináció 2x(5perc séta - 10perc futás) (30perc)	Nyújtás					
		T1	T2	T3	T4	T5			
	Úszás	Könnyű	Közepes	Threshold	vVo2 Max	Maximális			
		Maximális pulzus 50-60%	Maximális pulzus 60-70%	Maximális pulzus 70-80%	Maximális pulzus 85-95%	Maximális pulzus 96-100%			
	Kerékpá	Könnyű	Közepes	Threshold	vVo2 Max	Maximális			
		FTP 56 -70, max pulzus 50-60%	FTP 68 -78, max pulzus 60-70%	FTP 95 -100, max pulzus 70-85%	FTP 100 -103, max pulzus 85-95%	FTP 103 -180, max pulzus 96-100%			
	Futás	Könnyű	Közepes	Threshold	vVo2 Max	Maximális			
		Maximális pulzus 50-60%	Maximális pulzus 60-70%	Maximális pulzus 70-80%	Maximális pulzus 85-95%	Maximális pulzus 96-100%			

Haladó edzésterv

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Össz
1. hét	Reggel	Úszás T1/2, 30 perc - Technika	Kerékpár T2, 45 perc - Technika	Úszás T2, 40 perc	Kerékpár T2, 40 perc	pihenő	Úszás T1/2, 40 perc	Kerékpár T1/2, 90 perc	8
	Délután	Futás T2, 20 perc bemelegítés és 10 x 30 mp	E+K Első fázis 30 perc	Futás T2, 45 perc	E+K Első fázis 30 perc		Futás T1/2, 40 perc		
2. hét	Reggel	Úszás T1/2, 30 perc - Technika	Kerékpár T2, 45 perc - Technika	Úszás T2, 40 perc	Kerékpár T2, 40 perc	pihenő	Úszás T1/2, 45 perc	Kerékpár T1/2, 105 perc	9
	Délután	Futás T2, 20 perc bemelegítés és 15 x 30 mp	E+K Első fázis 30 perc	Futás T3, 45 perc	E+K Első fázis 30 perc		Futás T1/2, 40 perc		
3. hét	Reggel	Úszás T1/2, 30 perc - Technika	Kerékpár T2, 45 perc - Technika	Úszás T2, 40 perc	Kerékpár T2, 40 perc	pihenő	Úszás T1/2, 60 perc	Kerékpár T1, 120 perc	9
	Délután	Futás T2, 20 perc bemelegítés és 15 x 45 mp	E+K Első fázis 30 perc	Futás T3, 45 perc	E+K Első fázis 30 perc		Futás T1/2, 50 perc		
4. hét	Reggel	Pihenőnap	Kerékpár T2, 30 perc után 20 perc kombi futás	Úszás T2, 40 perc	Kerékpár T3, 40 perc	pihenő	Úszás T1/2, 40 perc	Pihenőnap	5
	Délután		E+K Első fázis 30 perc	Futás T3, 45 perc	E+K Első fázis 30 perc		Futás T1/2, 40 perc		
		T1	T2	T3	T4	T5			
	Úszás	Könnyű Maximális pulzus 50-60%	Közepes Maximális pulzus 60-70%	Threshold Maximális pulzus 70-80%	vVo2 Max Maximális pulzus 85-95%	Maximális Maximális pulzus 96-100%			
	Kerékpár	Könnyű FTP 56 -70, max pulzus 50-60%	Közepes FTP 68 -78, max pulzus 60-70%	Threshold FTP 95 -100, max pulzus 70-85%	vVo2 Max FTP 100 -103, max pulzus 85-95%	Maximális FTP 103 -180, max pulzus 96-100%			
	Futás	Könnyű Maximális pulzus 50-60%	Közepes Maximális pulzus 60-70%	Threshold Maximális pulzus 70-80%	vVo2 Max Maximális pulzus 85-95%	Maximális Maximális pulzus 96-100%			