

Spis treści

Przedmowa (10)

SEKCJA 1. PIERWSZE KROKI (13)

Rozdział 1. Przygotowania (14)

Sprzęt (14)

Jakim jesteś typem sportowca? (16)

Wpasowanie planu treningowego w zajęty tydzień (19)

Czym jest sprawność fizyczna? (20)

Przewyciężanie wstępnych problemów (21)

Rozdział 2. Podstawy diety i dobrego odżywiania (24)

Wymogi żywieniowe - zdrowa dieta (25)

Utrzymywanie zdrowego ciała (27)

Nawadnianie (28)

Ogólne wskazówki (29)

Rozdział 3. Pierwsze zawody (30)

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)

SEKCJA 2. POWAŻNY TRENING (63)

Rozdział 4. Przygotowania do treningu (64)

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)

Rozdział 5. Teoria treningu (84)

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)

Rozdział 6. Rodzaje treningów (96)

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)

Rozdział 7. Program treningowy (114)

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)

SEKCJA 3. PRZYGOTOWANIE DO ZAWODÓW (141)

Rozdział 8. Okres tuż przed zawodami (142)

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)

Rozdział 9. Dzień zawodów (147)

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)

Rozdział 10. Okres po zawodach (156)

Regeneracja po zawodach (156)

Odżywianie po zawodach (157)

Zespół opóźnionego bólu mięśniowego (161)

Analiza wyścigu (162)

Okres przejściowy po zawodach (165)

SEKCJA 4. IRONMAN I HALF-IRONMAN (169)

Rozdział 11. Przygotowania (170)

Filozofia treningu (171)

Sprzęt (171)

Odżywianie (173)

Rozdział 12. Ogólny program treningowy (176)

Trening do zawodów Ironman (176)

24-tygodniowy plan treningowy (181)

Maratoński trening Ironman (196)

Rozdział 13. Half-Ironman i Ironman (207)

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)

Rozdział 14. Zawody Ironman (214)

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)

Rozdział 15. Okres po zawodach (225)

Analiza wyścigu (225)

Postironmanowa chandra (231)

Życie po zawodach Ironman (232)

Skorzystanie z usług trenera triathlonu (232)

Obozy treningowe (233)

Ultratriatlony (234)

SEKCJA ENCYKLOPEDYCZNA: Triatlon od A do Z (237)

DODATKI (261)

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 triatlon sprinterski lub olimpijski (284)

Dodatek 4. Lista rzeczy do zabrania na triatlon 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)