

Triatlon edzésterv kezdőknek, újrakezdőknek és haladóknak a budapesti Világbajnokságra. V.rész.

Edzéstanácsok: Fókuszban a kerékpár-futás váltás

A triatlon az "átváltás" művészete. Úszóból kerékpárossá, kerékpárossból futóvá kell válni, mindezt lehetőleg zökkenőmentesen, közbeiktatott pihenés nélkül. Vajon miért van az, hogy az amatőrök és a profik számára is a legnagyobb nehézséget a kerékpár utáni futás jelenti ? A válasz a két sportág bio-mechanikájában keresendő. Mindkét sportágban nagy szerepe van az emberi test legerősebb izmának, a négyfejű combizomnak. De nem csak az jelent problémát, hogy a kerékpáron egyszerűen „elfárad” a kérdéses izom ! Míg kerékpározásnál a „taposó” mozdulat a jellemző, futásnál a talajfogás utáni fékezés jelenti a fő nehézséget. Ez az ellentétes irányú munka jelenti az igazi problémát a kerékpár-futás váltásnál. Nézzük mit tehetünk, hogy a lehető legjobban tudjuk megoldani ezt a feladatot ?

Tanácsok a kerékpár-futás váltás megkönnyítéséhez:

- Spóroljunk minél több energiát kerékpáron ! Fejlesszük hajtási technikánkat, hogy el tudjuk lazítani az izmokat tekerés közben is. Pótoljuk energiataralmú italokkal az elhasznált kalóriákat.
- Minden kerékpár edzés után fussunk legalább 1-2 kilométert, amíg nem érezzük könnyebbnek a lábunkat.
- Válasszunk egy magasabb, a futás frekvenciájához közeli pedálfordulatot a kerékpárszám végén. Tudományos kísérletekkel bizonyították, hogy ebben az esetben könnyebb az átállás az egyik mozgásformáról a másikra.
- Futóiskolázzunk (magas térdemelés, sarokemelés, dombra szökdelés, fokozó futás, stb), hogy legyen egy jó mozgásmintánk amit fel tudunk idézni a kritikus pillanatokban.

Edzésterv Sprint-távra, 9.- 10.hét , június 7- június 20.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
9.	Pihenő	Futás- gyaloglás 45' benne: 20' (1' könnyű, 1' lendületes, 1' séta) Pulzus: 65-85%	Úszás 1000 m benne: 100mell-50 gyors váltogatva	Futás- gyaloglás 50' Pulzus: 65-70%	Pihenő	Szimulált triathlon: 800 m úszás- 55'-kerékpár- 20' futás-kevés pihenővel-70- 75%-os pulzus	Kerékpár 75' regeneráló Pulzus: 60-%*
10.	Pihenő	Futás- gyaloglás 45' benne: 20' (1' könnyű, 1' lend., 1' séta) Pulzus: 65-85%	Úszás 400 m mell- gyors könnyen- 400m technika 400 m folyamatos	Futás- gyaloglás 45'-benne: 22'-ig 2' lendületes- 1'gyaloglás Pulzus: 65-80%	Pihenő	Szimulált triathlon: 800 m úszás- 60' -kerékpár- 20' futás-kevés pihenővel-70- 75%-os pulzus	Kerékpár 75' Pulzus: 70-75%*

- Edzésterv Rövid távra 9.-10. hét, június. 7.-június 20.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
9.	Úszás 500 m technika 1000 m 50 mell- közepes- 100 gyors könnyű	Futás 40' benne 25' váltogatás: 3' lend- 2'könnyű Pulzus: 70-85%	Kerékpár 70'- Pulzus: 75-80 %	Úszás 2000m 400 techn. 100 gyors lend. 50mell- közepes	Pihenő	Szimulált triathlon Úszás 2000 m folyamatos 80' kerékpár - futás 30' pulzus 70- 75%	Kerékpár 80' regeneráló Pulzus: 60%*
10.	Úszás 500 m technika 1200 m folyamatos 50 mell- közepes-50 gyors könnyű	Futás 50' benne 30' váltogatás: 3' lend- 2'könnyű Pulzus: 70-85%	Kerékpár 80' - lehetőleg dombos terepen Pulzus: 70-85%*	Futás 45' folyamatos Pulzus: 70-75%	Pihenő	Szimulált triathlon Úszás 2000 m folyamatos 80' kerékpár - futás 30' pulzus 70- 75%	90' kerékpár- 60-65%-os pulzus