

Triatlon edzésterv kezdőknek, újrakezdőknek és haladóknak a budapesti Világbajnokságra.

Kedves triatlonos, (vagy leendő triatlonos) barátom ! Nagy lehetőséghez jutottunk idén azzal, hogy Budapest rendezheti a sportág legnagyobb eseményét a „Grand Final”-t ami egyben a korosztályos versenyzőknek a Világbajnokságot jelenti.

Csodálatos cél, és nagy motiváló erő, hogy itthon aktív részesei lehetünk, e triatlon ünnepnek, összemérhetjük tudásunkat a világ legjobb „age group” versenyzőivel és megtapasztalhatjuk egy Világbajnokság célvonalán való áthaladás csodálatos érzését !

Ez az érzés akkor lesz igazán teljes, és örömteli, ha önmagadhoz képest megfelelően felkészülsz a táv teljesítésére, és a versenyen ezt bizonyítod is.

Számomra is nagy kihívás ez a verseny, hiszen Európa-bajnokságokon már többször is részt vettem, de VB-n még soha nem álltam rajthoz. 25 éves triatlon-versenyzői és edzői tapasztalatommal szeretnék segítséget adni felkészülésedhez rendszeres heti edzéstervvel és edzéstanácsokkal.

Dr.Zakariás Géza
Szenior EB ezüstérmes

Hogyan kezdjük hozzá ?

A VB szeptemberben lesz, 22 hét múlva. Van elég idő felkészülni, nagyon fontos betartani a fokozatosság elvét ! Az edzések megkezdése előtt javaslom, hogy feltétlenül végezd el az alábbiakat:

1. Konzultálj a háziorvosoddal, különösen ha 40 év feletti, esetleg túlsúlyos vagy, illetve, 1 évnél régebben sportoltál rendszeresen. Túlsúlyosnak számít az, akinek testtömeg-indexe meghaladja a 25-öt. (A testtömeg-index /BMI/ kiszámításához használhatjuk az Interneten található számos BMI kalkulátor egyikét. Pl: www.hazipatika.com). Érdemes egy EKG-t és egy laborvizsgálatot is elvégeztetni !

2 Mérd fel jelenleg milyen a szív és keringési rendszered állapota egy egyszerű, szobában elvégezhető teszt segítségével. A teszt neve: Harvard-féle lépés-próba. A teszthez szükséges eszközök:

152 cm alatti testmagassághoz	:30	cm-es pad*
160 cm	: 35,5	
175 cm	: 40	
183 cm	: 45	
183 cm feletti tm.-hoz	:50	cm –es pad

(*pad helyett megteszi néhány vaskos lexikon és egy erősebb polc is !)

Metronóm / www.metronomeonline.com /, és egy egyszerű pulzusmérő óra

A teszt végrehajtása:

5 percen át lépjél fel mindkét lábbal a megfelelő méretű padra, majd vissza a talajra percenként 30-szor. A megfelelő ritmus tartásához használjad a metronómot 60/perc-es ritmussal. A teszt maximum 5 percig tart, vagy addig, amíg képes vagy a megfelelő ritmusban fellépni a padra. A teszt befejezése ülj le a padra és regisztráld a pihenés megkezdése utáni 1,- 2.- és a 3. percben az aktuális pulzusszámot. Az adatok birtokában kiszámíthatod a megnyugvási indexedet (MI):

$$MI = \frac{\text{a gyakorlat időtartama mp-ben} \times 100}{P1 + P2 + P3}$$

A kapott érték alapján a táblázatból leolvashatod, melyik fittségi kategóriába tartozol jelenleg:

Nem	Kitűnő	Átlag feletti	Átlagos	Átlag alatti	Gyenge
Férfi	>90	80-90	65-79	55-64	<55
Nő	>86	76-86	61-75	50-60	<50

Amennyiben átlag feletti az elért teljesítményed és már teljesítettél sprinttávú triatlont, vagy futottál félmaratont, válaszd a rövidtávra (1,5 km úszás, 40 km kerékpár, 10 km futás) írt programot. Ha átlagos, vagy annál gyengébb a teljesítményed, vagy még nem indultál soha triatloneseményen akkor számodra a sprint-táv (0,75-20-5 km) lenne a megfelelő.

3. Határozd meg, milyen pulzusszámmal kell edzened a különböző intenzitás-zónákban !

Az edzés terjedelme mellett az intenzitás a legfontosabb paraméter. Látogass el a <http://www.active.com/fitness/calculators/hearttrate.htm> internetes weboldalra. Itt találsz egy egyszerű pulzus-kalkulátort.

Ha beírod a kért értékeket, egy kattintással meghatározhatod a számodra legmegfelelőbb edzéspulzust. Az edzéstervben az általad kiszámított % -os értéken adom meg az aktuális edzés intenzitását.

4. Szerezd be a felszerelésed !

- Pulzusmérő. Nem szükséges a legrágábbat venni, de feltétlenül szükséges ahhoz, hogy a leghatékonyabb intenzitással eddzed, úgy hogy közben nem terheled túl magad. Egy egyszerűbb pulzusmérő óra fele annyiba kerül, mint egy közepes minőségű futócipő!!!
- Úszás: A megfelelő úszószemüveg fontos, mert védi a szemedet a klóros uszodavízről és könnyíti a tájékozódást a víz alatt.
- Kerékpár. Egy közepes minőségű használt országúti, vagy MTB kerékpárral már el lehet kezdeni az edzéseket. Ami nagyon fontos: a megfelelő méretű kerékpár és a beállítás ! Ennek hiányában könnyen megfájdulhat a térd vagy a derék. A méret és beállításához kérjük egy szaküzletben szakember tanácsát. Az országúti kerékpárok átlagosan 52 és 60-as vázméret között vannak. Egy 170 cm-es termetű triatlonosnak kb. 54-es, egy 185 cm-esnek 58-as váz való. A legalapvetőbb beállítás a nyeregmagassága. Ha a nyeregben ülve mindkét kinyújtott lábunk spicce éppen eléri a talajt, akkor körülbelül helyes a nyeregmagasság.
A tökéletes hajtási technika megvalósítása merev talpú kerékpáros cipőben lehetséges, amihez speciális stopli és rugós biztonsági pedál dukál. Ha úgy döntünk mégis, hogy futócipőben tekerünk, akkor is szerezzünk be egy hagyományos szíjjal rögzíthető pedált, mert a körkörös hajtási technikát csak a pedálhoz rögzített lábbal lehet megvalósítani ! A legfontosabbról se feledkezzünk meg: fejevédő nélkül nem indulhatunk versenyen, de minden edzésünkön is viselni ajánlatos !!!

- Futás: A futócipő az, amin nem szabad spórolni ! Egy achilles-ín, vagy csonthártya gyulladás hetekre visszavethet minket a felkészülésben. Egy széttaposott, több éves edzőcipő nem alkalmas rendszeres futóedzésekre !

Edzésterv Sprint-távra, 1.-2.hét , április 12-25

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1	Lépés teszt	Futás- gyaloglás 20' Pulzus: 65-70%	Úszás 600 m mell- gyors könnyen	Futás- gyaloglás 25' Pulzus: 65-70%	Pihenő	Úszás 800 m mell- gyors könnyen	Kerékpár 30' Pulzus: 70-75%*
2	Pihenő	Futás- gyaloglás 30' Pulzus: 65-70%	Úszás 1000 m mell- gyors könnyen	Futás- gyaloglás 25' Pulzus: 65-70%	Pihenő	Úszás 1000 m mell- gyors könnyen	Kerékpár 40' Pulzus: 70-75%*

- Könnyű áttételen pörgessünk, percenként 90-95-ös pedálfordulattal, lehetőleg síkon

Edzésterv Rövid távra 1.-2. hét, április 12-25

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1	Lépés teszt	Úszás 1000 m 50 mell- közepes- 50 gyors könnyű	Futás 35' Pulzus: 70-75%	Úszás 1200m 50mell- közepes 50 gyors könnyű	Pihenő	Futás 35' Pulzus: 70-75%	Kerékpár 45' Pulzus: 70-75%*
2	Pihenő	Futás 40' Pulzus: 70-75%	Úszás 1400 m 50 mell- közepes- 50 gyors könnyű	Futás 45' Pulzus: 70-75%	Pihenő	Úszás 1600 m 50 mell- közepes-50 gyors könnyű	Kerékpár 60' Pulzus: 70-75%*

- Könnyű áttételen pörgessünk, percenként 95-100-as pedálfordulattal, lehetőleg síkon

