

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

Fókuszban: az úszás

Joggal kérdezhetik a VB re készülő amatőrök: „*Minek az úszással külön foglalkozni, hiszen az egész verseny idejének csak töredékét töltjük a vízben ?*”

Ez igaz, de az úszás gyakorlása mellett számos érv szól:

- Az úszás szinte egyetlen edzésünk ami az időjárástól függetlenül gyakorolható,
- Az úszóedzések keringésünket, légzésünket és izomanyagcserénket is fejlesztik, az ízületek kímélése mellett, amit-bizonyos mértékben- kamatoztathatunk futó-és kerékpáredzéseinken is,
- Nem mellékes, hogy a versenyen teljesített úszó-táv mennyit „vesz ki” belőlünk, hiszen a „java” csak ez után következik! Az úszásban edzettebb triatlonos amellet, hogy előbb jön ki a vízből, jobb esélyekkel vág neki a szárazföldi számoknak.
- A sok gyakorlás hatására javul az úszótechnika, ami energia-megtakarítással jár, amiből –mint tapasztaljuk- sohasem lehet elegendő...
- A futás és a kerékpározás nem igazán tartozik az izomlazító tevékenységek közé. A lazító hatású úszással jól kompenzálhatjuk a másik két mozgásforma okozta problémákat.

Tanácsok az úszóedzésekhez:

1. *Gimnasztikával, nyújtással növeljük vállízületünk mozgékonyágát, mivel ez az „energiatakarékos” technika egyik kulcsa !*
2. *Ússzunk kartempó koordinátorral (teknőccel). Számoljuk és csökkentjük a hosszónkénti kartempók számát !*
3. *Ússzunk egy karral. A passzív kéz magas-tartásban előre siklik a vízfelszínen. 4-es 6-os levegővel törekedjünk a tempószám-csökkentésre.*
4. *Készítsünk víz alatti felvételt az úszásunkról. Elemezzük a fentiek figyelembevételével, illetve kérjük úszásban járatos szakember segítségét !*
5. *Ússzunk” kivárással”. Balkar magas-jobb mélytartásban. Erőteljes gyorsúszó lábtempó. A szabadítást, a fejjfordítással történő belégzést és a húzást egy időben kezdjük meg ! Minden csapás után várjunk ki 3 mp.-t.*
6. *Gyorsúszó lábtempó gyakorlása. (szerepe nem elsősorban az előrehajtásban, hanem az optimális testhelyzet fenntartásában van.) Ha gyenge a lábtempónk, időnként gyakoroljunk láb- deszkával vagy kisméretű lábuszonnyal!*
7. *Úszás közben ne előre nézzünk, mert a fej túlzott emelése a csípő lesüllyedését vonja maga után. Tekintetünket a medence aljára fókuszáljuk. Levegővételnél fejünket fordítsuk hátra úgy, hogy lássuk a szabadítás végző kezünket !*
8. *Végezzünk szárazföldi erőfejlesztő edzéseket. Elsősorban a has-,hát-,karfesztítő- és csuklóhajlító izmainkat fejlesszük saját testsúllyal és gumikötél segítségével.*

Edzésterv Sprint-távra, 3.-4.hét , április 26- május 9.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1	Úszás 200 mell bemelegítés 600 m technikai gyakorlatok	Futás- gyaloglás 25' Pulzus: 65-70%	Úszás 800 m mell- gyors könnyen	Futás- gyaloglás 30' Pulzus: 65-70%	Pihenő	VERSENY Triatlon Tour Margitsziget *	Kerékpár 30' regeneráló Pulzus: 60-%*
2	Pihenő	Futás- gyaloglás 30' Pulzus: 65-70%	Úszás 200 m mell- gyors könnyen- 400m technika 400 m folyamatos	Futás- gyaloglás 35' Pulzus: 65-70%	Pihenő	Úszás 1000 m mell-gyors könnyen	Kerékpár 40' Pulzus: 70-75%*

- Az évadnyitó verseny „szuper sprint” távja (500 úszás-12 km-kerékpár-3 km futás) ideális arra, hogy kipróbáljuk a versenyszámok folyamatos teljesítését. A most debütálók ne tekintsék ezt „verseny”-nek: **a cél KIZÁRÓLAG a távok folyamatos teljesítése, könnyű, vagy közepes iramban !** A versennyel kapcsolatos információk megtalálhatóak a www.triatlon.hu -weboldalon.

Edzésterv Rövid távra 3.-4. hét, április 26- május 9.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1	Úszás 500 m technika 1000 m 50 mell- közepes- 50 gyors könnyű	Futás 40' Pulzus: 70-75%	Kerékpár 50'- Pulzus: 75-80 %	Úszás 1500m 50mell- közepes 50 gyors könnyű	Pihenő	VERSENY Triatlon Tour Margitsziget *	Kerékpár 50' regeneráló Pulzus: 60%*
2	Pihenő	Futás 45' Pulzus: 70-75%	Úszás 500 m technika 1000 m folyamatos 50 mell- közepes- 50 gyors könnyű	Futás 50' Pulzus: 70-75%	Pihenő	Úszás 500 m technika 1000 m folyamatos kerékpár 45'- pulzus 70-75% futás 20'- pulzus 70-75%	Kerékpár 80' Pulzus: 70-75%*

* A nagyon rövid távok alkalmasak arra, hogy a számok közötti váltást gyakoroljuk. Ha valaki csak most kezdte el a rendszeres edzéseket, az csak közepes iramban teljesítse a távot ! A versennyel kapcsolatos információk megtalálhatóak a www.triatlon.hu – weboldalon.