

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

Erőfejlesztés – kerékpáron

A „NAGY VERSENY”- vagyis a világbajnokság közeledtével egyre inkább növekszik az erőállóképesség szerepe a kerékpározásnál. Ha már van a lábunkban 1500-2000 km „pörgetés”, vagyis aerob állóképességünket és technikánkat megalapoztuk, gondolhatunk a komolyabb tempóhoz szükséges kondíció megszerzésére.

Az erőállóképesség a kerékpározásban annyit jelent, hogy képesek vagyunk egy nagyobb watt-teljesítményt átadni a pedáloknak – huzamosabb időn keresztül. A legnagyobb teljesítményre a pályakerékpárosok, azon belül is a repülő- illetve az 1km-es állórajtos időfutam-versenyzők képesek. Nekünk triatlonosoknak természetesen nincs szükségünk olyan hatalmas izomzatra, amelyek a velodromokban megcsodált pályakerékpárok „brutális” áttételeinek megforgatásához kellene. De időnként – robbantások, vagy hegyes pályák esetén- nem hiányozhat a fegyvertárunkból az erő és a robbanékonyság sem. A közép és hosszútávon versenyzőknek sem mindegy, hogy milyen áttételt képesek huzamosabb ideig forgatni.

Tételezzük fel például, hogy valaki 90 es percenkénti pedálfordulattal képes hajtani egy 53x17 –es áttételt. Ha megfelelő erőállóképességi edzések után képes lesz egy 53x16-os áttételt meghajtani hasonló pedálfordulattal, a sebessége 35.6 km/h -ról 37.8 km/h. –ra fog növekedni. Ez pedig jónéhány perc előnyt jelenthet a riválisokkal szemben.

Az erőfejlesztés lényege, hogy megfelelően foglalkoztassuk az úgynevezett “gyors” izomrostokat, amik a nagyobb ellenállások legyőzésekor kapcsolódnak be a mozgások végrehajtásába. Tehát a kerékpáros erőfejlesztés eszközei az emelkedő és/vagy a nagy áttétel. Ahogy az ismert bringás-szlogen mondja: “ A hegy errőssé tesz síkon, de a sík nem tesz errőssé a hegyen”. (Kivétel: ha jó erős szembeszélben tudsz hajtani...!)

Az alábbiakban néhány speciális kerékpáros erőfejlesztő edzést javasolunk a VB-re készülőknek:

1.“Nagy áttétel-alacsony pulzus.”-edzés

Alapos – 25-30’-es – bemelegítés után tekerjünk 3- 4 x 5’-et nagy áttétellel, 75-80-as percenkénti pedálfordulattal, aerob 1-es pulzus zónában (kb.a maximális pulzus 70-75 % között) Lehetőleg maradjunk ülve a nyeregben így erősítjük a megfelelő izomrostokat. Az edzettség növekedésével fokozatosan növelhetjük az “adagot” 6x5’-re. A pihenő 5’ könnyű pörgetés legyen. Fontos megjegyezni, hogy ez az edzés nem a szív- hanem a kerékpáros izmok edzéséről szól, tehát tartsuk a pulzus relatíve alacsony szinten.

2. A “3 x 3” edzés

Ehhez az edzéshez keressünk egy minél hosszabb emelkedőt.(Ha nincs ilyen a közelben ez az edzés elvégezhető rögzített görgőn, vagy spinning kerékpáron is.) A bemelegítés után tekerjünk kiállva 3’-ig egy erős áttételt 65-70-es pedálfordulattal. A pulzust ne engedjük a

maximális pulzus 80 %-a fölé emelkedni. Három perc után a nyeregben maradva tekerjünk újabb 3'-et, hasonló pulzussal. A harmadik három percben a lehető legkönnyebb áttétellel pörgessünk az izmokban felhalmozódott tejsav lebontásának érdekében. Ismételjük a sorozatot többször. (minimum 2x -maximum 6 x)

3. A "Max"-edzés

Ez előtt az edzés előtt különösen fontos a bemelegítés. Ezen az edzésen nem kell figyelni a pulzusról.

Válasszunk egy olyan áttételt amivel alacsony ,kb. 50-60-as pedálfordulatot vagyunk képesek tartani. Minden 3. Percben 15-20 pedálfordulatot végezzünk MAXIMÁLIS erőbedobással. Ismételjük 6-10 alkalommal.

Még néhány jótanács:

- Ha bármilyen térdfájdalmat érzünk, a fenti edzéseket szüneteltessük.
- Az erőfejlesztő kerékpár-edzések alatt a lehető legkisebb mozgást végezzük a felső testtel.
- Ne feledkezzünk el a megfelelő hajtási technikáról (körkörös hajtás - az emelkedőn is!)
- Az erőfejlesztő edzés után mindig könnyű, magas-pedálfordulatú pörgetéssel vezessünk le

Dr.Zakariás Géza

Edzésterv Sprint-távra, 5.-6.hét , május 10- május 23.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
5	Úszás 800 m mell- gyors könnyen	Futás- gyaloglás 30' Pulzus: 65-70%	Úszás 800 m mell- gyors könnyen	Futás- gyaloglás 35' Pulzus: 65-70%	Kerékpár 45' Pulzus: 70-75%*	Pihenő	Triatlon tour II. forduló VB kvalifikációs verseny Tiszaújváros
6	Pihenő	Úszás 1000 m mell- gyors könnyen	Futás- gyaloglás 35' Pulzus: 65-70%	Pihenő	Futás- gyaloglás 25' Pulzus: 65-70%	Úszás 1000 m mell-gyors könnyen	Kerékpár 50' Pulzus: 70-75%*

- Aki úgy érzi, hogy még nem eléggé felkészült a tiszaujvárosi versenyre, annak a következő „szimulált” triatlon javasolom: 400 – úszás – 30' kerékpár – 20' futás-gyaloglás. Könnyű iramban, minél rövidebb pihenőkkel a számok között.

Edzésterv Rövid távra 5.-6.hét , május 10- május 23.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
5	Úszás 1200 m 50 mell-közepes-50 gyors könnyű	Futás 40' Pulzus: 70-75%	Úszás 1200m 50mell-közepes 100 gyors könnyű	Futás 40' benne: váltogatás 8x 1' lendületes Pulzus: 80-85% 1'könnyű 70-75%	Kerékpár 60' Pulzus: 70-75%*	Pihenő	Triatlon tour II. forduló VB kvalifikációs verseny Tiszaújváros
6	Pihenő	Futás 30' Pulzus: 60-65%	Úszás 1400 m 50 mell-közepes-50 gyors könnyű	Futás 50' benne: váltogatás 10 x 1' lendületes Pulzus: 80-85% 1'könnyű 70-75%	Úszás 1600 m 50 mell-közepes-100 gyors könnyű	Szimulált triatlon: 800 m úszás-45' kerékpár- 30' futás rövid pihenővel végig 70-75%-os pulzus	Kerékpár 1 ó 30'' Pulzus: 65-75%*