

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| От партнера издания .....                                   | 9         |
| От издателей .....                                          | 10        |
| Введение .....                                              | 11        |
| <b>1. ОСНОВЫ ТРИАТЛОНА .....</b>                            | <b>15</b> |
| <b>Плавание .....</b>                                       | <b>17</b> |
| Открытая вода .....                                         | 18        |
| Солёная и пресная вода .....                                | 18        |
| Холодная вода .....                                         | 18        |
| Волны и течения .....                                       | 19        |
| Плотный физический контакт с участниками соревнований ..... | 20        |
| Ориентирование на дистанции плавания .....                  | 21        |
| Выбегание после первого круга плавания .....                | 21        |
| Специфика российских бассейнов .....                        | 22        |
| Плавательная тренировка, виды тренировочных нагрузок .....  | 22        |
| Специальная физическая подготовка (СФП) в плавании .....    | 30        |
| Какой кроль лучше? .....                                    | 38        |
| Три пульса .....                                            | 40        |
| Построение тренировочного занятия .....                     | 40        |
| <b>Велогонка .....</b>                                      | <b>46</b> |
| Технические сложности .....                                 | 47        |
| Групповая гонка .....                                       | 49        |
| Тренировка на российских дорогах .....                      | 51        |
| Тренировка в зимнее время .....                             | 53        |
| Тренировка аэробной выносливости .....                      | 55        |
| Развитие уровня ПАНО .....                                  | 56        |
| Развитие работоспособности на уровне МПК .....              | 56        |
| Техника педалирования .....                                 | 57        |
| Техника езды в гору .....                                   | 59        |
| Тренировка мощности .....                                   | 62        |
| Тренировка силы .....                                       | 63        |
| Тренировка локальной мышечной выносливости .....            | 63        |
| Специальная физическая подготовка в велоспорте .....        | 64        |
| Капилляризация .....                                        | 65        |
| Тренировка скоростных качеств .....                         | 66        |
| Посадка .....                                               | 67        |
| Построение тренировочного занятия .....                     | 72        |
| <b>Бег .....</b>                                            | <b>75</b> |
| Положение корпуса .....                                     | 77        |
| Положение таза .....                                        | 78        |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Работа ног .....                                                                               | 79  |
| Работа рук .....                                                                               | 81  |
| Частота шагов .....                                                                            | 82  |
| Расслабление .....                                                                             | 82  |
| Дыхание .....                                                                                  | 83  |
| Тренировка отдельных компонентов беговой подготовки .....                                      | 84  |
| Тренировка функционального компонента .....                                                    | 84  |
| Тренировка тактического компонента .....                                                       | 90  |
| Тренировка мышечного компонента .....                                                          | 92  |
| Специальная физическая подготовка в беге .....                                                 | 94  |
| Беговые упражнения .....                                                                       | 96  |
| Барьерные упражнения .....                                                                     | 100 |
| Силовая работа в тренажерном зале .....                                                        | 102 |
| Силовая специальная работа с собственным весом (или с небольшим<br>отягощением, 5–10 кг) ..... | 104 |
| Где лучше бегать? .....                                                                        | 108 |
| <b>Специальная подготовка триатлета</b> .....                                                  | 110 |
| Тренировка перехода «велосипед — бег» .....                                                    | 111 |
| Тренировка переходов «плавание — бег» и «плавание — бег — плавание» .....                      | 118 |
| Тренировка перехода «плавание — велосипед» .....                                               | 120 |
| Комплексная тренировка .....                                                                   | 122 |
| <b>Общефизическая подготовка триатлета</b> .....                                               | 123 |
| Упражнения для развития мышц спины .....                                                       | 123 |
| Упражнения для развития мышц брюшного пресса .....                                             | 126 |
| Связующие упражнения .....                                                                     | 129 |
| Упражнения с набивным (медицинским) мячом .....                                                | 132 |
| <b>Растяжка</b> .....                                                                          | 134 |
| <b>Транзитные зоны</b> .....                                                                   | 140 |
| Российские и международные правила прохождения транзитных зон .....                            | 141 |
| Как обустроить транзитную зону .....                                                           | 143 |
| Как проходить транзитные зоны .....                                                            | 145 |
| Как садиться на велосипед .....                                                                | 149 |
| Как и когда отрабатывать транзитные зоны .....                                                 | 151 |
| <b>2. СОРЕВНОВАНИЯ</b> .....                                                                   | 153 |
| <b>Предстартовая подготовка</b> .....                                                          | 155 |
| Вещи, которые необходимо взять с собой на старт .....                                          | 155 |
| Расчет времени перед гонкой .....                                                              | 156 |
| Психологическая настройка .....                                                                | 157 |
| <b>Тактика соревнований</b> .....                                                              | 160 |
| 1. Плавание .....                                                                              | 160 |
| 2. Велосипед .....                                                                             | 161 |
| 3. Бег .....                                                                                   | 161 |
| <b>3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТРИАТЛОНЕ</b> .....                               | 163 |
| <b>Общая схема планирования</b> .....                                                          | 165 |
| <b>Принципы спортивной тренировки</b> .....                                                    | 167 |

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Индивидуальные входящие данные</b> .....                                                        | 170 |
| <b>Цели</b> .....                                                                                  | 173 |
| <b>Олимпийские игры</b> .....                                                                      | 175 |
| Использование сверхмакроциклов .....                                                               | 175 |
| Постепенный набор формы .....                                                                      | 179 |
| <b>Годовое планирование и макроциклы</b> .....                                                     | 180 |
| Классический вариант .....                                                                         | 184 |
| Альтернативный вариант .....                                                                       | 184 |
| <b>Мезоциклы</b> .....                                                                             | 186 |
| Виды мезоциклов и упражнения для каждого случая .....                                              | 186 |
| Из чего состоит мезоцикл и какова его продолжительность? .....                                     | 194 |
| А нужны ли вообще мезоциклы? .....                                                                 | 196 |
| <b>Микроциклы</b> .....                                                                            | 197 |
| Микроцикл «7 дней» .....                                                                           | 199 |
| Микроцикл «5 дней» .....                                                                           | 201 |
| Микроцикл «4 дня» .....                                                                            | 202 |
| <b>Подводка к соревнованию: сужение</b> .....                                                      | 204 |
| <b>Для серьезных триатлетов, или Скоро Олимпийские игры</b> .....                                  | 207 |
| Первый случай. «Серьезный подход» .....                                                            | 207 |
| Второй случай. «Для профессионалов» .....                                                          | 211 |
| <br><b>4. МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ<br/>АКТИВНОСТИ ТРИАТЛЕТОВ</b> ..... | 215 |
| <b>Спортивная болезнь (перетренированность)</b> .....                                              | 217 |
| Стадии и признаки перетренированности .....                                                        | 221 |
| Профилактика .....                                                                                 | 222 |
| Лечение .....                                                                                      | 223 |
| Прогноз .....                                                                                      | 226 |
| <b>Биохимические и лабораторные показатели при занятии триатлоном</b> .....                        | 227 |
| <b>Биохимический мониторинг тренировочного процесса</b> .....                                      | 229 |
| Оценка систем энергообеспечения организма .....                                                    | 229 |
| Мышечная утомляемость .....                                                                        | 231 |
| <b>Повышение физической работоспособности фармакологическими средствами</b> ....                   | 234 |
| Фармакологическая поддержка на разных этапах тренировочного цикла .....                            | 237 |
| Группы фармакологических препаратов и их применение при подготовке<br>спортсмена .....             | 241 |
| Сохранение водного и минерально-электролитного баланса .....                                       | 257 |
| Коррекция лактатного метаболизма .....                                                             | 260 |
| <br><b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....                                                                        | 267 |
| Приложение 1. Экипировка .....                                                                     | 269 |
| Приложение 2. Глоссарий .....                                                                      | 277 |
| Приложение 3. Литература .....                                                                     | 281 |
| Указатель таблиц .....                                                                             | 285 |
| Указатель иллюстраций .....                                                                        | 287 |
| Благодарности .....                                                                                | 289 |
| Об авторах .....                                                                                   | 290 |