



## PRIMUL MEU TRIATLON

### PROGRAM DE ANTRENAMENT INCEPATORI / TRIATHLON SPRINT



Programul functioneaza daca este efectuat pe o perioada de 10 saptamani pentru persoane care vor sa termine un triathlon sprint fara pretentii competitive.

Foarte important:

- sa va antrenati in urmatoarea formula 3 saptamani antrenament cu 1 saptamana pauza sau antrenament foarte usor (volumul trebuie redus la mai mult de jumatate).
- sa va antrenati pe baza de puls (despre antrenamentul pe baza de puls, in partea a II-a)
- in penultima saptamana sa cresteti cu 10-15% intensitatea recomandata mai jos.
- Nu fortati si nu va antrenati cand aveti o zi mai grea, nu are rost sa transformati antrenamentul in stres.
- Nu uitati ca scopul este fun & fitness nu performanta.

ACTIVITATE	TIMP	ZONA PULS	NOTA
<b>Ziua 1</b>			
Inot			
Ciclism			
Alergare	30min	60-70%	
<b>Ziua 2</b>			
Inot	45min	60-70%	
Ciclism			
Alergare			

<b>Ziua 3</b>			
Inot			
Ciclism	60min	15min60%;30min80%;15min50%	
Alergare			
<b>Ziua 4 / ZI LIBERA</b>			
<b>Ziua 5 / BRIK</b>			
Inot	30min		
Ciclism	60min	60-70%	
Alergare			
<b>Ziua 6 / SIMULARE TRI</b>			
Inot	30min	60-70%	
Ciclism	45min	70-80%	
Alergare	30min	60-70%	
<b>Ziua 7</b>			
Inot			
Ciclism			
Alergare	60min	50-60%	Teren deluros

**TOTALUL SAPTAMANII :**

Inot	1h45min
Bicicleta	2h45min
Alergare	2h

\*\*\* 50-60% inseamna intensitate foarte usoara (adica un pic mai repede decat mersul pe jos ☺ ; 60 – 70 % inseamna intensitate usoara ; 70-80% inseamna intensitate medie)

Aceasta structura de antrenament functioneaza si cu intensitate la buna dispozitie dar riscurile de accidentare sunt mult mai mari. Si nu va doriti asta, nu?

## INTENSITATILE DE ANTRENAMENT

### ❖ 50-60% sau Foarte usor

Aceasta este cea mai usoara intensitate cu care putem sa ne antrenam .

Intr-un antrenament cu pulsul jos cum este aceasta zona, organismul alege grasimea ca sursa principala de combustibil.

Acest ritm este atat de usor incat majoritatea sportivilor se simt vinovati cand il folosesc .

Antrenamentul la aceasta intensitate este pentru:

- Incepatori sau cei care incep dupa o perioada lunga de pauza
- Oameni care vor sa piarda in greutate
- Antrenamente de refacere

### ❖ 60-70% Conditionare aeroba ( Usor)

Zona care ocupa cel mai mult timp in sporturile de anduranta.

Chiar daca esti incepator sau sportiv profesionist, mai mult de jumatate din antrenamentul tau va fi in aceasta zona.

Beneficiile conditionarii aerobe sunt:

- Imbunatateste capacitatea inimii sa pompeze sange
- Imbunatateste circulatia capilarelor (mica circulatie) din muschi
- Mareste numarul de enzime din muschi responsabile cu metabolismul oxigenului
- Imbunatateste rezistenta tendoanelor, oaselor , ligamentelor si a tesutului muscular
- "Familiarizeaza" corpul nostrum cu antrenamentul
- Ajuta la controlul greutatii
- Creste anduranta

Grasimea ramane principala sursa de combustibil. Antrenamentul este tot usor si se poate conversa daca aveti un partener.

### ❖ 70-80% Zona intermediara ( Mediu).

In aceasta etapa vei folosi doar in penultima saptamana intensitatea 70-80.

Acesta este cel mai adesea cel mai rapid "pas" pe care putem sa-l mentinem fara sa "doara" 😊

Antrenamentul in aceasta zona nu creeaza acumulari de acid lactic. Din pacate prea multi amatori se antreneaza prea mult in aceasta zona si din acest motiv gasesc sportul (fie ca este alergare sau ciclism)... prea dur.

Antrenamentul la aceasta intensitate este pentru:

- Imbunatatirea andurantei si a vitezei in acelasi timp.
- Familiarizeaza corpul cu un ritm mai alert.
- Viteza din aceasta zona ne permite sa facem antrenamente de lunga durata fara sa acumulam acid lactic.

Cand nu suntem in forma fizica buna , muschii nostri vor alege carbohidratii ca sursa principala de combustibil, stocat sub forma de glycogen muscular (zaharuri cu lant lung). Pe masura ce intram in forma, corpul nostru alege din ce in ce mai mult grasimea ca sursa principala de combustibil, ceea ce ne permite sa facem antrenamente sau curse mai lungi la acest pas mai rapid, in timp ce depozitele noastre limitate de glycogen muscular sunt protejate.

### ❖ 80-90% Prag anaerob (Tare).

In aceasta etapa nu folosim deloc aceasta intensitate, organismul nu este pregatit pentru asa ceva. Deci...cititi, dar nu incercati acasa ;)

Ce inseamna "pragul anaerob"?

La intensitati mai joase , organismul nostru nu are probleme sa se aprovizioneze cu suficienta energie din surse de carbohidrati sau grasime ca sa faca fata cerintelor efortului depus. La intensitati foarte ridicate, plamanii si inima noastra nu pot sa furnizeze suficient de mult oxigen ca sa faca fata cererii de ardere, iar corpul nostru compenseaza prin arderea de glucoza printr-o reactie chimica pe termen scurt care nu are nevoie de oxygen. (anaerob = lipsa de oxygen)

Problema cu antrenamentul anaerob este ca este bun doar cateva secunde pana apar in organism compusi toxici precum acidul lactic care se acumuleaza rapid.

Este de folos sa ne antrenam intre 3 si 5 min la un puls imediat sub aceasta intensitate deoarece pulsul nostru de Prag anaerob creste pe masura ce intram in forma.

## Estimarea pragului

Poti sa afli care este pragul tau anaerob prin urmatoarele metode :

- Un contratimp de 1 ora. Putem sa ne pastram pulsul de prag timp de 1 h. Asadar trageți tare si constant timp de 1 ora si cu ajutorul unui monitor de puls puteti sa inregistrati media acestei ore.
- Cresteti gradat ritmul in timp ce alergati sau mergeti cu bicicleta pe cel putin 10 min. Pe masura ce atingeti pragul aerob veti incepe sa simtiti picioarele ca de cauciuc si brusc rata de respiratie va creste si asta se va intampla, nu pentru ca avem nevoie de mai mult oxygen ci pentru ca acumularea rapida de acid din sangele nostru alerteaza centrul de comanda responsabil cu respiratia din creierul nostru. O privire la monitorul de puls si tineti minte care este valoarea inregistrata. Aceasta metoda poate fi una foarte precisa.
- Cu un monitor de puls performant puteti face testul Conconi – deasemenea o metoda foarte precisa .

Aceasta intensitate ( TARE ) o folosim:

- Cand ne antrenam de cateva luni si suntem increzatori in nivelul nostru de fitness sau asa numita – forma sportiva –
- Cand avem aspiratii competitive
- Antrenamente scurte de intervale de 3-5min
- In cursa – atunci cand putem sa pastram aceasta intensitate timp de 1 ora.

Initial se credea ca pragul aerob reprezinta exact punctul in care acidul lactic incepe sa se acumuleze. Ultimele studii din domeniu ne arata ca este mai degraba o acumulare treptata – gradual si nu una brusca.

Cand nu suntem - fit - sau - in forma - ideea ca pragul nostru aerob este undeva la 70-80% din efort sau chiar mai joasa. Simplu spus, o persoana care nu este in forma poate sa tina doar 70% din efort timp de o ora pe cand un atlet / sportive care este in forma poate sa tina 90% timp de o ora.

Antrenamentul acesta *tare* este cel mai bine sa-l facem cate o sedinta pentru fiecare proba / saptamana si o zi usoara intre si asta numai daca avem un nivel de fitness cel putin rezonabil.

### ❖ 90-100% Maximal ( foarte TARE)

Aceasta intensitate foarte dificila o rezervam sportivilor care :

- Au nevoie in antrenamentul lor de sprinturi
- Se antreneaza pentru probe foarte scurte (atletism - 100, 200, 400m; inot -50, 100, 200m; ciclism-velodrom)

Sportivii de anduranta nu au nevoie sa se antreneze la aceasta intensitate – putem sa uitam de ea ;)

Monitoare de puls gasiti [aici, Polar](#)

## **PRIMUL MEU TRIATLON - ECHIPAMENTUL**

### **PENTRU INOT**

1. Ochelari de inot. Nu va recomand ochelarii pentru inotatori tip „cioburi”, care, desi sunt foarte mici si usori sunt incomozi si au o zona vizuala foarte ingusta. Va recomand ochelari cat mai mari si mai confortabili tip „ventuza”.



2. Costum de triathlon. Recomand sa va achizitionati un costum cat mai simplu si dintr-o bucata, in care sa faceti toate cele 3 probe. Nu are rost sa investiti in costume foarte complexe din materiale usoare cu grad de alunecare pe apa foarte ridicat

pentru ca nu va ajuta la nimic. Decat sa va lase cu portofelul gol.

3. Casca inot. Va recomand pentru igiena si deoarece clorul din bazin strica parul (atentie, doamnelor si domnisoarelor 😊)
4. Wet Suite sau costum de neopren. Recomandat pentru apa mai rece de 19 grade si nu in ultimul rand pentru ca pe novici ii ajuta foarte mult la alunecare si castiga randament cca 30 % din acest motiv.
5. Papuci. Prosop.

Echipamente de inot gasiti [aici TYR](#)

### **PENTRU BICICLETA**



1. Bicicleta recomand sa o cumparati de noua. Cand cumparati o bicicleta second, nu stiti cum a fost exploatata si la ce riscuri va supuneti cand mergeti pe ea, cand vine vorba de siguranta voastra... nu va zgarciti. Nu cumparati o bicicleta scumpa si ultrasoara, deoarece acest tip de bicicleta este avantajoasa pentru ciclistii care fac peste 8.000km pe an. Mai degraba va recomand

o bicicleta entry level pentru inceput iar dupa ce mariti kilometrajul puteti sa va ganditi la o bicicleta „fitioasa” care sa va usureze portofelul. Bicicletele scumpe nu merg singure din pacate ☹️. Excludeti din start bicicletele furate.

2. Pantofi de biciclete. Desi puteti sa va descurcati si fara la inceput, totusi va recomand sa folositi pantofi, deoarece nu o sa risipiti energie deloc iar picioarele vor pedala confortabil, astfel vor fi mai pregatite pentru proba de alergare.
3. Casca de bicicleta. Absolut obligatorie la concurs cat si la antrenament. Poate sa va salveze viata, in cazul unui accident (Doamne fereste !!!). Va recomand o casca cu cat mai multe aerisiri.
4. Costum de ciclism. Va recomand pentru antrenament. Foarte important padding-ul pantalonilor sa fie cat mai gros (baietii stiu de ceea ce;-) ). Pentru concurs folositi costumul de triathlon.
5. Pompa. Kit de depanare (set imbusuri, camera, petece. La drum sunt foarte utile in caz ca se rupe lantul sau aveti o pana.
6. Bidoane.

Biciclete de calitate si echipament de ciclism avantajoase la pret gasiti [aici, Giant](#)

### PENTRU ALERGARE



1. Pantofi de alergare. Extrem de important sa fie de calitate si special de alergare, nu „fashion”. Cu cat sunt mai buni pantofii, cu atat riscul de accidentari (bursite, tendinite, periostita, etc) scade. Aici nu va zgarciți.
2. Sort si tricou tehnic de alergare. Nu alerga in bumbac, te faci fleasca ☺
3. Sapca (daca este soare). Sosete tehnice (te ajuta enorm).

Foarte important la alergare, mai ales pentru incepatori, sa alerge pe suprafete moi. Cum ar fi o pista de alergare sau prin padure(atentie la urși.. alerga cu pana 30km/h ☺ )

Pantofi si echipament de alrgare de calitate gasiti [aici, Asics](#)

**Nota generala.** Bine inteles ca triathlonul se poate practica si mai minimalist sau mai economic din punct de vedere al echipamentului, noi doar va facem recomandari la modul ideal.

Sa aveti spor!